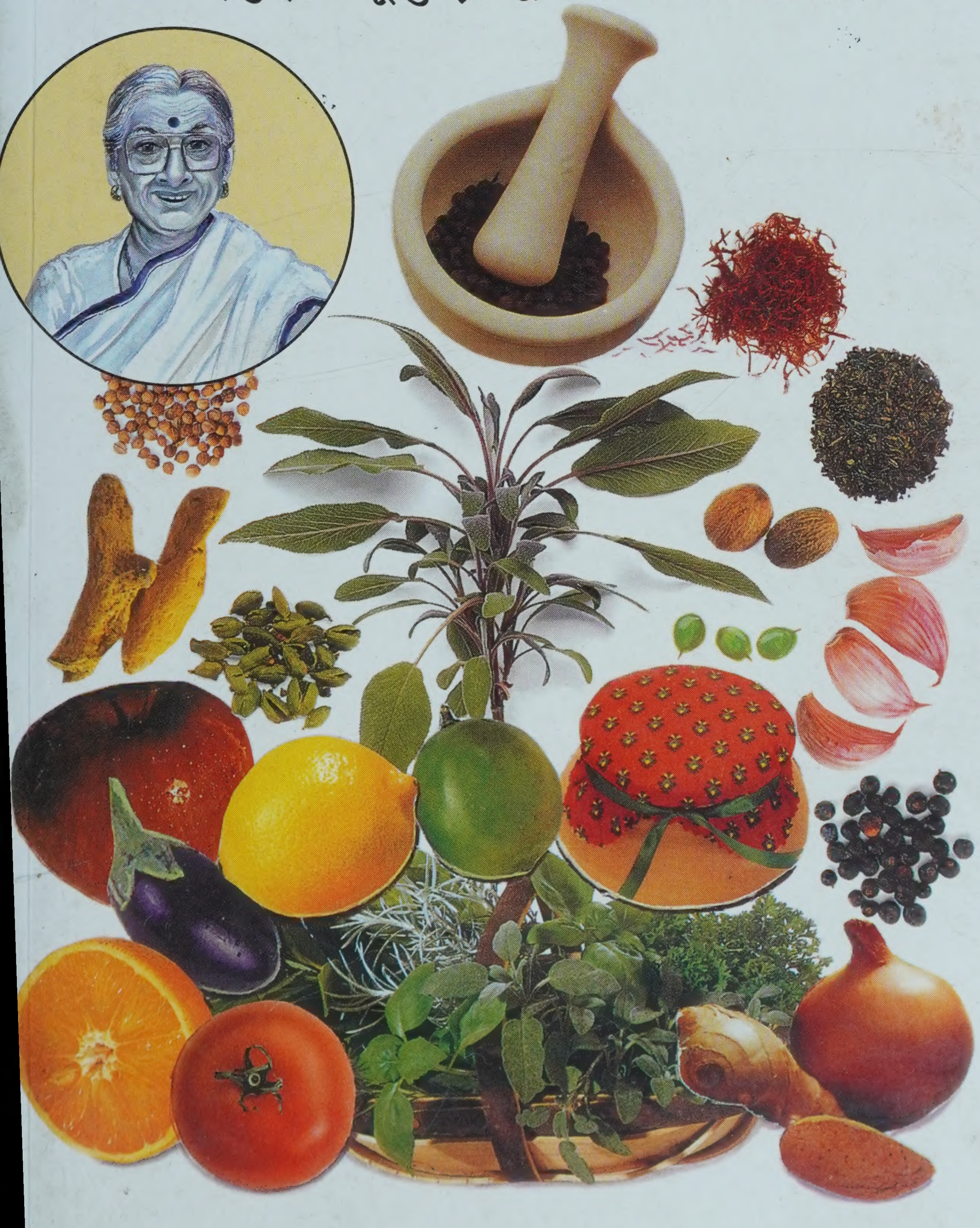
# दादी माँ के घरेलू नुस्ख़े

आज़माए हुए घरेलू नुस्ख़ों द्वारा रोगों का उपचार



# दादी मां के घरेलू नुस्खे

*घर के मसालदान द्वारा रोगों से बचाने वाली अनमोल पुस्तक*

प्रत्येक घर की बड़ी-बूढ़ियों में दादी मां का स्थान एवं उनका अनुभव सर्वोपरि होता है। उन्होंने अपने पूर्वजों द्वारा भी बहुत-कुछ ज्ञान प्राप्त किया होता है। उन्हें बीमारियों को दूर करने के लिए पीढ़ी-दर-पीढ़ी चले आ रहे सरल और गुणकारी घरेलू नुस्खों की पर्याप्त जानकारी होती है। इन्हीं नुस्खों को अपनाकर वे घर की बहू-बेटियों, पोते-पोतियों आदि के अनेक रोगों का उपचार सहज तरीके से करने में सफल होती थीं।

लेकिन आधुनिक युग में अंग्रेजी चिकित्सा का बोलबाला है। लोग अनेक परेशानियों को झेलने के बावजूद वही चिकित्सा प्रणाली अपनाते हैं। मगर बढ़ती महंगाई को देखते हुए छोटी-मोटी बीमारियों के लिए वैद्यों और डॉक्टरों से चिकित्सा कराना किसी भी दृष्टि से उचित नहीं है। फिर उसमें काफी समय भी बरबाद हो जाता है। रोग की पीड़ा भी बढ़ सकती है। इन सभी दिक्कतों से छुटकारा पाने के लिए प्रस्तुत पुस्तक का अवलोकन करें। यह आपके मामूली रोग ही नहीं, जटिल रोगों का भी शमन करने में सक्षम है।

इस पुस्तक में संगृहीत नुस्खे घर के मसालदान, पंसारी की दूकान तथा आसपास उपलब्ध होने वाले पेड़-पौधों द्वारा तैयार हो जाते हैं। ये न तो अंग्रेजी दवाओं की तरह महंगे हैं और न ही किसी प्रकार की हानि पहुंचाने वाले। इन नुस्खों को बनाने में भी बहुत कम समय लगता है। कुल मिलाकर 'दादी मां के घरेलू नुस्खे' सहज, कारगर एवं किफायती सिद्ध होते हैं।

—प्रकाशक

ईश्वर की अमूल्य भेंट है यह शरीर। इसके प्रति लापरवाही बरत कर न सिर्फ हम स्वयं दुःखी-परेशान होते हैं, ईश्वर का भी असम्मान करते हैं। बरसों बीत जाते हैं, सूरज की पहली किरण देखे। चिड़ियों की चहचहाहट सुनना तो मानो हम भूल ही गए हैं। सुबह की अमृत-सी बयार न जाने कब से हमारे फेफड़ों में नहीं गई है। प्रसन्न, सुखी एवं स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि विश्व पिता की कृपा बरसे और मां प्रकृति का दुलार मिले।

—दादी मां

# दादी माँ के घरेलू नुस्खे

•

डॉ. आर. एस. अग्रवाल
डॉ. नरेन्द्र कुमार अग्रवाल

मनोज पब्लिकेशन्स

*प्रकाशक :*

**मनोज पब्लिकेशन्स**

761, मेन रोड बुराड़ी

दिल्ली-110084

*फोन : 7611349, 7611116 फैक्स : 7611546*

*ईमेल : sawan_gupta@mantraonline.com*



*चेतावनी*–***पुस्तक में दी गयी सामग्री का उद्देश्य पाठकों को विषय की जानकारी देना मात्र है। पुस्तक में दी गयी चिकित्सा का उपयोग स्वतंत्र रूप से या कि पूरक चिकित्सा के रूप में करते समय किसी अनुभवी विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें–बेहतर होगा यदि उसकी देखरेख में ही इसे प्रयोग में लाएं। क्योंकि प्रयोग से यदि किसी प्रकार की हानि या क्षति पहुंचती है, तो उसके लिए लेखक-प्रकाशक किसी तरह से जिम्मेदार नहीं होंगे। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली ही रहेगा।***

**संस्करण**
**2001**

**मूल्य** 60/-

**मुद्रक**
**आदर्श प्रिंटर्स**
नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

# मन की बात

परमात्मा ने बड़ा अनमोल जीवन दिया है किन्तु कई कारणों, परिस्थितियों और मजबूरियों से हम इस अनमोल जीवन को संभाल-सुधार कर नहीं रख पाते। इसी कारण हमारे शरीर को तरह-तरह के रोग घेर लेते हैं। रोगों के फलस्वरूप हमारी शारीरिक शक्ति घटती चली जाती है। जब रोग सिर पर चढ़कर बोलने लगते हैं तो हम डॉक्टर के पास दौड़ते हैं। आजकल के अधिकांश लोग विदेशी दवाओं में विश्वास करते हैं और उन्हीं से अपनी चिकित्सा करना पसंद करते हैं। परिणाम यह होता है कि शुरू में रोग दब जाते हैं, किन्तु कुछ समय के बाद पूर्व से भी कठिन स्थिति में ये रोग फिर उभर आते हैं और हम शरीर तथा धन दोनों से खोखले हो जाते हैं।

यह स्थिति देखकर मैंने सोचा कि घरेलू उपचार से सम्बंधित एक ऐसी अनूठी पुस्तक लिखी जाए जिसमें दादी मां और पीढ़ी-दर-पीढ़ी से चले आ रहे सरल एवं गुणकारी नुस्खों का संग्रह हो। उसी विचार ने इस पुस्तक को मूर्त्त रूप दिया है। इस पुस्तक में पुराने समय से चले आ रहे सरल तथा सुलभ नुस्खों को मैंने प्रामाणिकता के आधार पर संगृहीत किया है।

सचमुच यह बड़े आश्चर्य की बात है कि इन नुस्खों के द्वारा उस जमाने की बड़ी-बूढ़ी महिलाएं खांसी, पेट का दर्द, बुखार, ठंड, फ्लू, दस्त, नकसीर फूटना, जोड़ों में दर्द, गठिया, दमा आदि रोगों का उपचार घर बैठे कर देती थीं। ये नुस्खे इतने प्रामाणिक हैं कि इनसे हानि की सम्भावना तो दूर-दूर तक नहीं सोची जा सकती। ये नुस्खे तुरन्त अपना प्रभाव दिखाते थे और रोगी कुछ ही दिनों में भले-चंगे हो जाते थे। क्या इसे हम ठोस बात नहीं कह सकते कि एलोपैथी में आज भी पेट के रोगों की कारगर दवाओं का अभाव है जबकि आयुर्वेद और घरेलू नुस्खों में पेट के समस्त रोगों को छूमंतर करने का प्रामाणिक इलाज मौजूद है।

यह ठीक है कि आज की परिस्थितियों में जिस चिकित्सा प्रणाली का बोलबाला है, लोग उसी से लाभ उठाने की ओर बढ़ जाते हैं, किन्तु यदि हम दादी मां द्वारा निर्धारित तथा बताई गई छोटी-मोटी दवाओं पर ध्यान दें तो पूर्ण लाभ उठा सकते हैं। फिर सबसे बड़ी बात यह है कि ये नुस्खे हमारे घर के मसालदान, पंसारी की दूकान और आसपास के क्षेत्रों में बिखरे पड़े हैं। हम इनको बड़ी सरलता से प्राप्त कर सकते हैं। अब वह समय आ गया है कि हम इन नुस्खों का प्रयोग कर पूरा-पूरा लाभ उठाएं क्योंकि ये नुस्खे हमारे देश की मिट्टी, वायु और जल के सुनहरे बिन्दुओं से सिंचित एवं पोषित हैं।

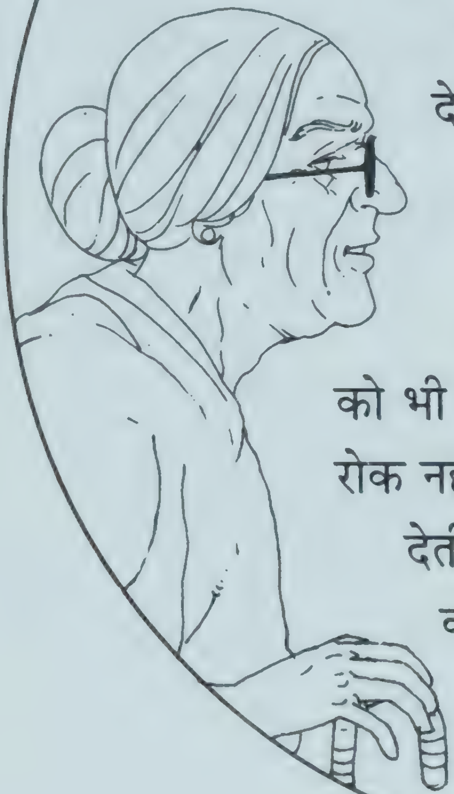
प्रस्तुत पुस्तक में मैंने दादी मां द्वारा बताए गए नुस्खों का रूप, सेवन-विधि, रोग निवारण का ढंग आदि का सरल तथा सुबोध भाषा में परिचय दिया है ताकि कम पढ़े-लिखे स्त्री-पुरुष भी पूर्ण लाभ उठा सकें। मैंने गांवों में पाई जाने वाली जड़ी-बूटियों, फलों तथा सब्जियों से सम्बंधित नुस्खों का भी विवरण दिया है। मुझे विश्वास है कि ग्रामीण एवं नगर दोनों क्षेत्रों के लोगों को यह पुस्तक पसंद आएगी।

अन्त में मैं श्री विनय गुप्ता, मनोज पब्लिकेशन्स का हृदय से आभारी हूं जिन्होंने इस पुस्तक को लिखने की मुझे प्रेरणा दी।

*—डॉ. आर. एस. अग्रवाल*

# कहां क्या है

ममता का प्रतीक हैं दादी मां। कैसी भी परेशानी क्यों न हो, चश्मों के बीच से झांकती उनकी आंखें समस्या को परत-दर-परत चीरती हैं और चुटकियों में सुझा देती हैं उसका समाधान। हम कितने भी बड़े क्यों न हो जाएं दादी मां की लोरियां हमारे दिलो-दिमाग को सुकून देती रहती हैं। किसी को भी तन-मन से परेशान देख वो रोक नहीं पातीं खुद को और खोल देती हैं अपनी घरेलू नुस्खों की सदाबहार पोटली।





# 1

# स्वास्थ्य को संभाल कर रखिए

मनुष्य प्रकृति की अनूठी रचना है। जड़ और चेतन सभी पदार्थ प्रकृति के पालने में बैठकर आनन्द लेते हैं। प्रकृति के साथ दोस्ती स्थापित करके ही हमारा जीवन आगे बढ़ता है। सभ्यता की झूठी चादर ओढ़कर मनुष्य ने-प्रकृति पर विजय पाने का प्रयास किया, किन्तु प्रकृति ने देखा कि मनुष्य उसको चुनौती दे रहा है तो वह धीरे-धीरे उससे रूठने लगी। इसी समय वैज्ञानिक प्रगति ने पशु-पक्षियों और सुन्दर फूलों से हमारा ध्यान दूसरी ओर लगाना शुरू किया। इसका परिणाम यह हुआ कि हमारा शरीर प्रकृति की नाराजगी को सहन नहीं कर पाया और हम तरह-तरह के विकारों से घिरकर अस्वस्थ रहने लगे। जाने क्यों हम भूल गए कि समय, ऋतु परिवर्तन, भोजन परिवर्तन, पर्यावरण आदि कदम-कदम पर हमारे साथ चलते हैं। इनकी अवहेलना करके हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं।

सचमुच हमारे दादा-दादी प्रकृति के साथ चलकर स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हुए सच्चा जीवन जीते थे। उनके विचार बड़े शुद्ध और जीवनोपयोगी थे। ऐसा कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। इस बात को ध्यान में रखकर वे हमेशा प्रसन्नचित्त रहते थे। दादी मां का कहना है—*जीवन-रथ का सारथी स्वास्थ्य है। पुरुष तो रथ पर चुपचाप बैठा है। उसका कर्त्तव्य है कि स्वास्थ्य की ओर ध्यान देते हुए कर्त्तव्य-पथ की ओर बढ़ता जाए।*

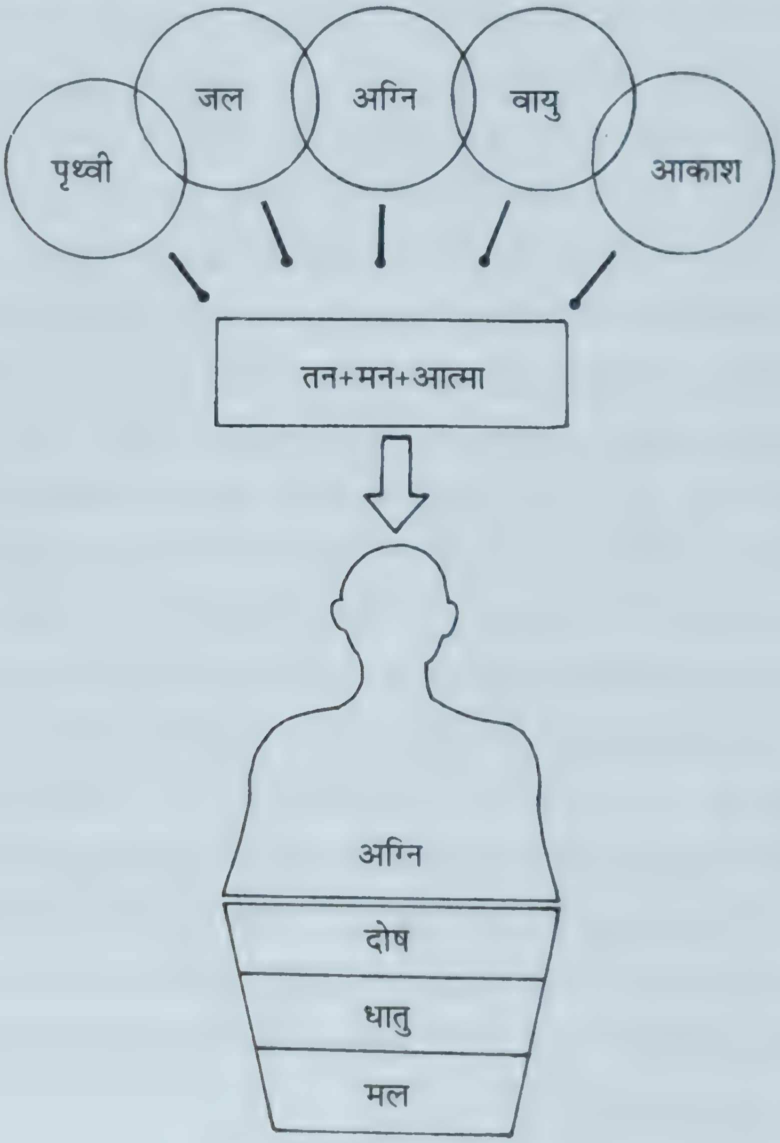
इन शब्दों में स्वास्थ्य के सारे रहस्य छिपे हुए हैं। हम सुबह से शाम तक दादी मां की बातों को मानकर चलना शुरू कर दें तो कभी बीमार ही नहीं पड़ सकते। किसी ने ठीक ही कहा है—स्वस्थ रहने के लिए सूर्योदय से पहले उठो। नित्य-क्रिया से निपटो और प्रसन्न मन से पौष्टिक भोजन करो, जो तन को लगे तथा मन को मीठा एवं सुन्दर बनाए।

## मिथ्या आहार-विहार रोगों की जड़

यह भूलने वाली बात नहीं है कि हमारा शरीर एक यंत्र के समान है, जो पांच तत्त्वों से बना है। ये पांचों तत्त्व हैं—पृथ्वी, जल, आग, वायु और आकाश। इन

पांचों तत्त्वों की पांच सहेलियां हैं—आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा। पांच सहेलियों के पांच भाई हैं—हाथ, पांव, मुख, गुदा और लिंग। इस तरह यह शरीर रहस्य का एक पिटारा है।

प्रत्येक मनुष्य की यह इच्छा रहती है कि वह स्वस्थ रहे क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य के बगैर जीवन पुरानी गाड़ी के समान हो जाता है। बिना स्वास्थ्य के न तो हम भगवान् को याद कर सकते हैं और न दूसरों की सेवा कर सकते हैं। नीरोग व्यक्ति रूखा-सूखा खाकर भी सुखी रह सकता है। यदि हम इस बारे में सोचें तो इस नतीजे पर पहुंचेंगे कि गलत भोजन और गलत विहार ही रोगों की जड़ है। हम रोज गलत भोजन करके पाचन शक्ति खराब करते रहते हैं। भोजन के बाद हमारे पास आराम करने तथा भ्रमण करने के लिए समय ही नहीं है। ऐसी हालत में खाया हुआ भोजन पेट में पहुंचकर विकार उत्पन्न नहीं करेगा तो और क्या करेगा।




*शरीर के भीतर की क्रियाएं*

इसीलिए दादी मां कहती हैं—*बेटा! स्वास्थ्य का आधार वह कार्य नहीं है जो तुम कभी-कभार करते हो, बल्कि वे बातें हैं जिन्हें तुम आठों प्रहर करते रहते हो।*

परन्तु हमें इन बातों पर विचार करने की फुरसत ही नहीं मिलती। आजकल अधिकतर लोगों का खान-पान ठीक नहीं है। कुछ लोगों के पास व्यायाम के लिए समय नहीं है तो कुछ ठीक से स्नान तक नहीं कर पाते। सैकड़ों ऐसे लोग हैं जो दिन-रात धन कमाने में लगे रहते हैं और सो नहीं पाते। कई बार काम की अधिकता के कारण लोग मल-मूत्र तक को रोक लेते हैं। ऐसी हालत में क्या हमारा शरीर रोगों का भण्डार नहीं बनेगा?

## दिनचर्या के नियम

स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या के नियमों पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। दिनचर्या में सबसे पहला नियम यह है कि सूर्य निकलने से पहले खाट छोड़ दें। ब्रह्ममुहूर्त्त में उठने से सुबह की शुद्ध वायु हमारे शरीर को थपकियां देकर मजबूत बनाती है। दिनभर शरीर में चुस्ती-फुर्ती रहती है। आलस्य डर के कारण दूर खड़ा रहता है। यहां पर दादी मां की यह कहावत नहीं भूलना चाहिए—

**जो देर से छोड़े खाट, उसका जीवन धोबी का पाट।**<br>**जो जल्दी छोड़े खाट, उसके ठाठ ही ठाठ॥**

खाट छोड़ने के बाद शौच, दांत मांजना, तेल-मालिश, व्यायाम करना, स्नान, भोजन, विश्राम, पढ़ाई, शयन आदि की क्रियाएं समय पर तथा नियमित रूप से होनी चाहिए; क्योंकि इन सब नियमों में स्वस्थ बने रहने के रहस्य छिपे हुए हैं। लेकिन ये सारे कार्य ऋतु के अनुसार बदलते भी रहते हैं। जो लोग ऋतु बदलने के साथ-साथ अपनी दिनचर्या को नहीं बदलते, वे रोग के शिकार हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, जाड़े के सुखदायक दिन आ गए, लेकिन हम बर्फ का सेवन करते हैं, व्यायाम बिलकुल नहीं करते या दिन में खर्राटे लेकर सोते हैं तो इसका फल क्या मिलेगा? अवश्य ही रोग हमारे शरीर में प्रवेश कर जाएगा। दादी मां का कहना है—

**जब ऋतु बदले तो तन बदलो।**<br>**कुछ स्वयं बदलो, कुछ मन बदलो॥**

## कुछ यह भी करें

भोजन के बारे में भी हमें विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रकृति के विरुद्ध और मौसम के विपरीत भोजन रोग को जन्म देता है। भोजन सदैव पौष्टिक, ताजा, हल्का, सुपाच्य, रुचि के अनुसार, पेट से कम तथा नियमानुकूल होना चाहिए। हमारे पूर्वज सदैव समय से भोजन करते थे। भोजन के बाद थोड़ी देर विश्राम करते थे। उसके बाद काम-धाम में लगते थे। इससे शरीर के अंगों को भोजन स्वस्थ तथा सुडौल बनाता था। पेट दर्द, वायु विकार, एसिडिटी आदि की शिकायत नहीं रहती थी। यह भोजन शरीर में अमृत-रस बनाता था। इस रस के परिपाक से शुद्ध खून बनता था और यह खून अंग-अंग को शक्ति, स्निग्धता और चुस्ती से भर देता था। यही

कारण था कि आजकल की तरह उस काल के लोगों को डॉक्टरों के पास हर समय खड़े रहने की जरूरत नहीं पड़ती थी।

भोजन के बाद सोना भी समयानुसार होना चाहिए। सोने या निद्रा लेने के लिए ईश्वर ने रात बनाई है। अतः जहां तक हो सके, हमें दिन में सोने से बचना चाहिए। दादी मां का कहना है—*यदि बालक है तो दस घंटे, युवक है तो आठ घंटे और मुझ जैसा वृद्ध है तो छः घंटे सोना ठीक रहता है। जो स्त्री-पुरुष जब चाहे सो जाते हैं या दिन में अधिक खाट तोड़ते हैं, वे रोग को स्वयं निमंत्रण देते हैं।*

इसी संदर्भ में यह जान लेना भी जरूरी है कि शारीरिक वेगों को कभी नहीं रोकना चाहिए। जैसे—शौच, छींक, भूख, पेशाब, हिचकी, प्यास, आंसू, लार आदि। इनको रोकने से शारीरिक अंगों के कार्य करने में बहुत बाधा पड़ती है और बहुत से छोटे-मोटे रोग होने की आशंका रहती है। अतः शंकाओं को समय पर ही निकाल देना हितकर होता है।

## दादी मां क्यों स्वस्थ रहीं

दादी मां रोज मुंह-अंधेरे उठ जाती थीं। वे सबसे पहले नित्य-क्रिया से निपटती थीं। उसके बाद घर की झाड़ू-बुहारू करती थीं। घर के आंगन से लेकर बाहर के चबूतरे तक सफाई करने से उनके शरीर का अंग-अंग हरकत करता था। इसका नतीजा यह होता था कि भूले-भटके यदि दादी मां के शरीर में कोई विकार उत्पन्न हो जाता था, तो वह प्राकृतिक व्यायाम से अपने आप नष्ट हो जाता था।

उस जमाने में दादी मां को घर के कामों से ही फुरसत नहीं मिलती थी। इसलिए उनके पास रोग के विषय में सोचने का वक्त कहां रहता था। जरा देर के लिए पीठ टिका ली। फिर दूसरे काम-धाम में जुट गईं। घर की साफ-सफाई के बाद भोजन बनाना, बच्चों का पालन-पोषण करना, चौका-बरतन करना, कपड़े धोना, मेहमानों को खिलाना-पिलाना—मतलब यह कि दादी मां को चारों ओर से काम ही काम घेरे रहते थे।

ये काम शरीर को स्वस्थ रखते थे, तन-मन को प्रसन्न बनाते थे और दिनभर संलग्न रखते थे। वे इधर-उधर की बुराई-भलाई से भी बची रहती थीं। फलस्वरूप उनका मन भी स्वस्थ रहता था। शायद ही कभी उनको पेट दर्द, बुखार, पीठ या कंधों के दर्द की शिकायत रहती हो। यदि भूले-भटके दर्द-पीड़ा हो भी गई तो उन्होंने अपने नुस्खों को काम में ले लिया। जुकाम हो गया तो तुलसी, कालीमिर्च, अदरक और गुड़ का काढ़ा पी लिया। शरीर में दर्द हो गया तो सरसों के तेल में जरा-सी अजवायन और रत्ती भर अफीम डालकर तेल गरम कर लिया। फिर इस तेल को रगड़-रगड़ कर जो अंगों पर मला तो दर्द पूंछ दबाकर भाग खड़ा हुआ। चोट लग गई तो हल्दी और सरसों के तेल का फाहा बांध लिया। घाव हो गया तो पीपल या एरंड के पत्ते पर तेल चुपड़ कर आंच दिखाकर घाव पर बांध दिया। पेट में दर्द उठा या गैस बन गई तो काला नमक, अजवायन, जीरा और हींग मिलाकर

फंकी मार ली। फिर ऊपर से गुनगुना पानी जो पिया तो पेट का दर्द छूमंतर।

आज भी गांवों, कस्बों तथा नगर के गरीब घरों में दादी मां के बताए नुस्खे ही प्रयोग में लाए जाते हैं। ये नुस्खे एक तरफ तुरन्त लाभ पहुंचाते हैं तो दूसरी तरफ पैसे की बचत करते हैं। सचमुच ऐसे स्त्री-पुरुष स्वास्थ्य को अपना सेवक बना लेते हैं जो शारीरिक श्रम करते हैं, ठंडा पानी पीते हैं और विकार रहित डकार लेकर आनन्दमग्न रहते हैं।

## दादी मां का सेवा-कार्य

आज अधिकतर घरों में युवतियों और प्रौढ़ स्त्रियों में जो व्यसन दिखाई देते हैं, दादी मां को वे छू तक नहीं गए थे। रात के बारह बजे यदि पड़ोसी ने आवाज दी—दादी मां! मेरी बहू के पेट में दर्द उठ आया है। सुनते ही दादी मां तुरन्त चल दीं। किसी ने कहा—दादी मां! मेरे बेटे का एक पांव मोच गया है। दादी मां तुरन्त हल्दी और सरसों के तेल की मालिश के लिए तैयार। भले ही घर का काम पूरा न हुआ हो—बाबा की फटकार खानी पड़ जाए, परन्तु दादी मां को इसकी बिलकुल चिन्ता नहीं होती थी। वे दूसरे की सेवा के लिए निःस्वार्थ भाव से जुट जाती थीं। उनके शरीर में आलस्य या आलकस नाम की चीज नहीं होती थी। शायद इसका प्रमुख कारण उनका स्वस्थ शरीर ही था।

इसके अतिरिक्त घर-बाहर सेवा के साथ-साथ दादी मां दान-दक्षिणा, परोपकार, त्याग आदि की मिसालें भी पेश करती रहती थीं। वे हर प्रकार के व्यसन से दूर रहती थीं। यदि पास-पड़ोस के लोग बीड़ी-सिगरेट, हुक्का, अफीम, चरस, भांग आदि का सेवन करते हुए पाए जाते थे तो वे उनको प्रताड़ित ही नहीं करती थीं, वरन् उनके व्यसनों को छुड़ाकर ही चैन से बैठती थीं। इन कार्यों के कारण सारा समाज उनकी प्रशंसा करता था—उनका भक्त हो जाता था।

आज दादी मां की तरह समाज में बुरी आदतों को छुड़ाने वाले स्वयं-सेवकों की जरूरत है ताकि समाज का वातावरण शुद्ध हो सके। चलते-चलते दादी मां की कुछ विशेष बातों को याद रखने से बहुत-कुछ मिल सकता है—

**खिचड़ी के चार यार। घी, पापड़, दही, अचार॥**

**गरम नहाय, ठंडा खाय, ओस बचाके सोवै।**
**ओहि के पिछवाड़े, बैद बैठा रोवै॥**

**सौ पग चलै खाय के जोई। ताको बैद न पूछै कोई॥**

**जाको मारा चाहिए, बिन लाठी बिन घाव।**
**वाको यही सिखाइए, घुइयां-पूरी खाव॥**

❑ ❑



2

# स्वस्थ रहने के सामान्य उपाय

स्वस्थ और सुखी रहने के लिए दादी मां ने सैकड़ों बातें बताई हैं, लेकिन कुछ बातें इतनी उपयोगी हैं कि यदि हम उनका पालन करें तो तरह-तरह के रोगों से बच सकते हैं। यहां हम प्रमुख बातों को प्रस्तुत कर रहे हैं—

❑ प्रतिदिन सूर्य निकलने से पहले उठकर ईश्वर को याद करें। ईश्वर हमें शान्ति प्रदान करता है और दिनभर बुराइयों से बचाता है। उसका नाम मन को शुद्धि और तन को बल देता है। उठने के बाद जाड़ों में गुनगुना और गरमियों में ठंडा पानी पिएं। यह पानी यदि तांबे के बरतन में रखा हुआ हो तो सोने में सुहागे का काम करता है। सुबह पानी पीने से पेट का मल आसानी से बाहर आ जाता है और कब्ज टूट जाता है। पेट के कीड़े भी मर जाते हैं।



*प्रातःकाल पार्क या उद्यान में टहलना स्वास्थ्यवर्धक होता है*

❑ उसके पश्चात् शौच से छुटकारा पाएं। मल के साथ आंतों में इकट्ठे होने वाले सारे दूषित पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। शरीर स्वच्छ और हल्का हो जाता है। दिनभर काम करने से ऊबना नहीं पड़ता।

❑ दादी मां की तीसरी बात यह है कि शौच के बाद थोड़ी देर टहलना चाहिए। यदि पास में पार्क या उद्यान है तो वहां जाएं, वरना घर के बाहर गली या सड़क पर टहलने की क्रिया की जा सकती है। टहलने से शरीर खुलता है और अंग-अंग अपनी खोई हुई शक्ति को अर्जित कर लेता है। मस्तिष्क के द्वार खुल जाते हैं और मन दिनभर शान्ति का सेहरा बांधे रहता है।

❑ अब दांतों की स्वच्छता, जीभ की सफाई, नाक और आंख की सफाई पर ध्यान देना चाहिए। मुंह धोते समय आंखों पर पानी का छप्पा लगाएं ताकि वे स्वच्छ हो जाएं और शीतलता को ग्रहण कर लें। आंखें धोने से ज्योति बढ़ती है और आंखों के रोग कभी नहीं होते।

❑ स्नान करने के लिए शुद्ध पानी का उपयोग करना चाहिए। यह अलग बात है कि जाड़ों में बंद कमरे में और गरमियों में खुले में नहाया जा सकता है। लेकिन स्नान करने से पहले तिली या सरसों के तेल से शरीर की गहरी मालिश जरूर करें। मालिश करने से न केवल शरीर मजबूत होता है, वरन् छोटे-मोटे रोग भी नष्ट होते रहते हैं। इससे शरीर की खाल मुलायम, चमकीली, झुर्रियों रहित और खूबसूरत हो जाती है। आंखों की रोशनी ज्यों की त्यों बनी रहती है। शरीर के अंग-अंग को जीवनी-शक्ति के रूप में रक्त मिल जाता है। दादी मां का कहना है—*यदि तेल में थोड़ी-सी अजवायन, लौंग और अदरक का रस डालकर उसे पका लिया जाए, तो यह तेल शरीर का टॉनिक बन जाता है। शरीर के छिद्र खुल जाते हैं जिनसे गंदगी बाहर निकलती रहती है। शरीर पर अधिक मांस नहीं चढ़ने पाता।*

❑ स्नानादि से निपटकर सुबह हल्का नाश्ता करना चाहिए। नाश्ते में दूध, चाय, बिस्कुट, फल, खजूर, मेवा आदि लिए जा सकते हैं। यदि ये चीजें उपलब्ध न हों तो चाय और बिस्कुट का सेवन करें। दोपहर का भोजन पौष्टिक, किन्तु सादा और सुपाच्य होना चाहिए। भोजन अपनी प्रकृति, रुचि, समय तथा ऋतु को ध्यान में रखकर करें। साथ ही भूख से एक रोटी कम खाएं। भोजन के साथ फल, सलाद आदि अवश्य लें। ये दोनों भोजन को पचाने में सहायता करते हैं तथा पेट को हल्का और मुलायम बनाए रखते हैं। उचित मात्रा में किया जाने वाला भोजन शरीर को बल-वृद्धि प्रदान करता है और प्रदूषित विकारों को पनपने नहीं देता।

❑ भोजन करने के बाद मूत्र त्याग करने अवश्य जाएं। इससे पेट हल्का रहता है और गुर्दों का रोग नहीं होता। मूत्र सम्बंधी हल्के रोग अपने-आप मिट जाते हैं।

❑ दोपहर के भोजन के बाद आधा घंटा आराम और शाम के भोजन के बाद टहलना—दोनों बहुत जरूरी काम हैं। भोजन के बाद पांच मिनट बाईं करवट और पांच मिनट दाईं करवट अवश्य लेटें। ये दोनों करवटें भोजन को पीसने तथा पचाने में मदद करती हैं। वायु को नहीं बनने देतीं और यदि बन भी जाती है तो गुदा द्वारा

निकल जाती है। भोजन के पश्चात् न तो दौड़-भाग करें और न ही स्नान। ये दोनों कार्य शरीर के लिए हानिकारक हैं।

❑ रात को निश्चिन्त होकर सोएं। इससे अच्छी नींद आती है। सोने से पूर्व दोनों पैरों में घुटनों तक तेल की हल्की मालिश अवश्य करें। इससे गहरी नींद आती है। गहरी नींद में व्यर्थ के सपने नहीं आते। सुबह शरीर भी हल्का-फुल्का होता है। मन शान्त रहता है।

❑ स्वस्थ रहने की दृष्टि से कपड़ों का विशेष महत्त्व है। गरमियों में सूती तथा जाड़ों में गरम कपड़े पहनने से शरीर को काफी आराम मिलता है। कसे हुए वस्त्र कदापि धारण न करें। ऐसे वस्त्र अंगों को कमजोर करते हैं। शारीरिक अंगों का भीतरी आनंद तभी है जब वे क्रियाशील रहते हैं। क्रियाशीलता खोई हुई शक्ति को पुनः ग्रहण कर लेती है। इससे शरीर की सुन्दरता भी बढ़ती है। क्रियाशीलता जीवन है और शिथिलता मृत्यु।

❑ ईश्वर ने पेट को शरीर के सारे अंगों का वणिक् बनाया है। जैसे बनिया सबको अन्न खिलाता है, वैसे ही पेट भी अपने भण्डारण से अन्न का रक्त बनाकर सभी अंगों को थोड़ा-थोड़ा बांट देता है। अतः हर समय खाने-पीने से बचना चाहिए। अच्छा हो, यदि सप्ताह में एक बार उपवास रखें या केवल फल खाएं। उपवास दवा का काम करता है। आंतों को अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करता है और शरीर में जीवनी-शक्ति का संचार करता है।

❑ नशीले पदार्थ जैसे शराब, भांग, अफीम, चरस, गांजा, बीड़ी-सिगरेट आदि का सेवन कदापि न करें। यदि किसी संगत के कारण नशा करने की आदत पड़ गई हो तो उसे धीरे-धीरे छोड़ने का प्रयत्न करें। नशीली चीजें शुरू में तो मनुष्य को कुछ ऊर्जा प्रदान करती हैं, लेकिन कुछ दिनों के बाद स्वास्थ्य नष्ट करने लगती हैं। ये तन-मन दोनों के लिए विष हैं। इनके सेवन से शरीर खोखला और मन प्रदूषित हो जाता है। बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है और विचार शक्ति कुंठित हो जाती है। क्रोध, मोह, लोभ, भ्रष्टता आदि बढ़ाने में नशीले पदार्थों का बड़ा योग होता है।

❑ स्वस्थ रहने के लिए नियम-संयम का पालन करें। नियम में समयानुसार भोजन तथा काम की बातें आती हैं और संयम में धैर्य, सहिष्णुता, पवित्रता, अनुशासन आदि की बातों को स्थान दिया जाता है। जिस व्यक्ति में ये दोनों भाव नहीं हैं, वह धनी होते हुए भी निर्धन है, स्वस्थ होते हुए भी कमजोर है और बुद्धिमान होते हुए भी मूर्ख है। नियम-संयम व्यक्ति को बिना पैसा खर्च किए बल, बुद्धि, शक्लि, तेज और यश प्रदान करते हैं।

## दादी मां के नियम उपयोगी क्यों

दादी मां के बताए हुए नियम अचूक हैं। उनके नुस्खे सस्ते और तुरंत प्रभावी

हैं। इनसे हम प्रतिदिन के जीवन को सुधार कर सेहतमंद बन सकते हैं। सबसे मजेदार बात यह है कि ये नुस्खे जड़ी-बूटियों, फलों, पत्तों, छालों, मसालों, फलों के रस आदि से बनाए जाते हैं जो हमारे देश की जलवायु के अनुकूल हैं। इसलिए इनसे लाभ ही लाभ है—हानि की तो दूर तक सम्भावना ही नहीं है। ये नुस्खे बाधा भी उत्पन्न नहीं करते और न शरीर में दूसरे प्रकार के विकार बनने देते हैं। इसके विपरीत अंग्रेजी दवाएं (एलोपैथी) तेज प्रभावकारी होती हैं, अतः लोग उनके चमत्कारी असर के कायल हो जाते हैं। लेकिन कुछ दिनों के बाद वे शरीर को दुष्प्रभाव की सीमा में ले आती हैं और व्यक्ति के स्वास्थ्य को चौपट कर देती हैं। यही कारण है कि हम सैकड़ों वर्षों के बाद भी दादी मां के नुस्खों को नहीं भूल पाए हैं। सचमुच ये नुस्खे प्रामाणिक, प्राणदायक और विश्वसनीय हैं।

एक नन्हे से उदाहरण से यह बात प्रमाणित हो जाती है कि दादी मां के नुस्खे रामबाण क्यों माने जाते हैं। हमने घर में देखा है कि बहू जब दादी मां के पांव छूती है तो दादी मां दायां हाथ बहू के सिर पर रखकर आशीर्वाद देती हैं—*बहू! दूधो नहाओ और पूतो फलो।* यह हल्की या छोटी बात नहीं है, वरन् इसमें एक रहस्य छिपा हुआ है। वह यह कि दूध में स्नान करने से बहू के पुत्र ही उत्पन्न होगा।

इसी प्रकार की अन्य कहावतें भी हैं, जिनमें अनुभव छिपा है और लाभ सुरक्षित है। देखा जाए तो दादी मां के नुस्खे हमारे समाज के अंधेरे मंदिर के जगमगाते हुए दीपक हैं। दादी मां के जीवनभर के बेजोड़ अनुभव हैं। ये पुराने होते हुए भी नवीन हैं। साधारण से लगने पर भी चमत्कारी हैं।

❑❑



3

# मन की प्रकृति और स्वास्थ्य

कितनी बार दादी मां के मना करने के बाद भी हम धूप में घर से बाहर निकल गए होंगे और जब घर लौटे होंगे तो भयंकर सिर दर्द से बेहाल दिखाई दिए होंगे? लेकिन कुछ लोग उस तेज धूप से अछूते रहे। आखिर क्यों? बस, वही दादी मां की सीख— *धूप में जब भी निकलो, सिर पर टोपी पहनो या अंगोछा डाल लो।* इस बात में कोई आश्चर्य नहीं है क्योंकि एक जैसे पर्यावरण से पूर्ण स्थिति में अलग-अलग तरह की प्रतिक्रिया होती है।

दादी मां की इस सीख में न केवल बीमारी से बचाव का रहस्य छिपा हुआ है, वरन् ऐसी सैद्धान्तिक बात भी है जो स्वास्थ्य और चिकित्सा प्रणाली की पसंद एवं पूर्वानुमान से सम्बंधित है। दुर्भाग्यवश हम इस अनुभव की सीख को नजर-अंदाज कर जाते हैं। दरअसल, इसमें हमारी प्रकृति (स्वभाव) के भाव भरे हुए हैं जो समय-समय पर हमारी मदद करते हैं। इसके अलावा यह मानव आनुवंशिक संरचना को भी बताती है जिससे चिपककर मनुष्य जन्म लेता है।

गरमी में सूर्य की किरणों में इतनी तीव्र जलन होती है कि वह मस्तिष्क के तंतुओं को झकझोर कर रख देती है। परिणामस्वरूप दिमाग की नसें फैल जाती हैं और कुछ क्षण बाद सिकुड़ जाती हैं। यह क्रिया सिर में दर्द उत्पन्न कर देती है।

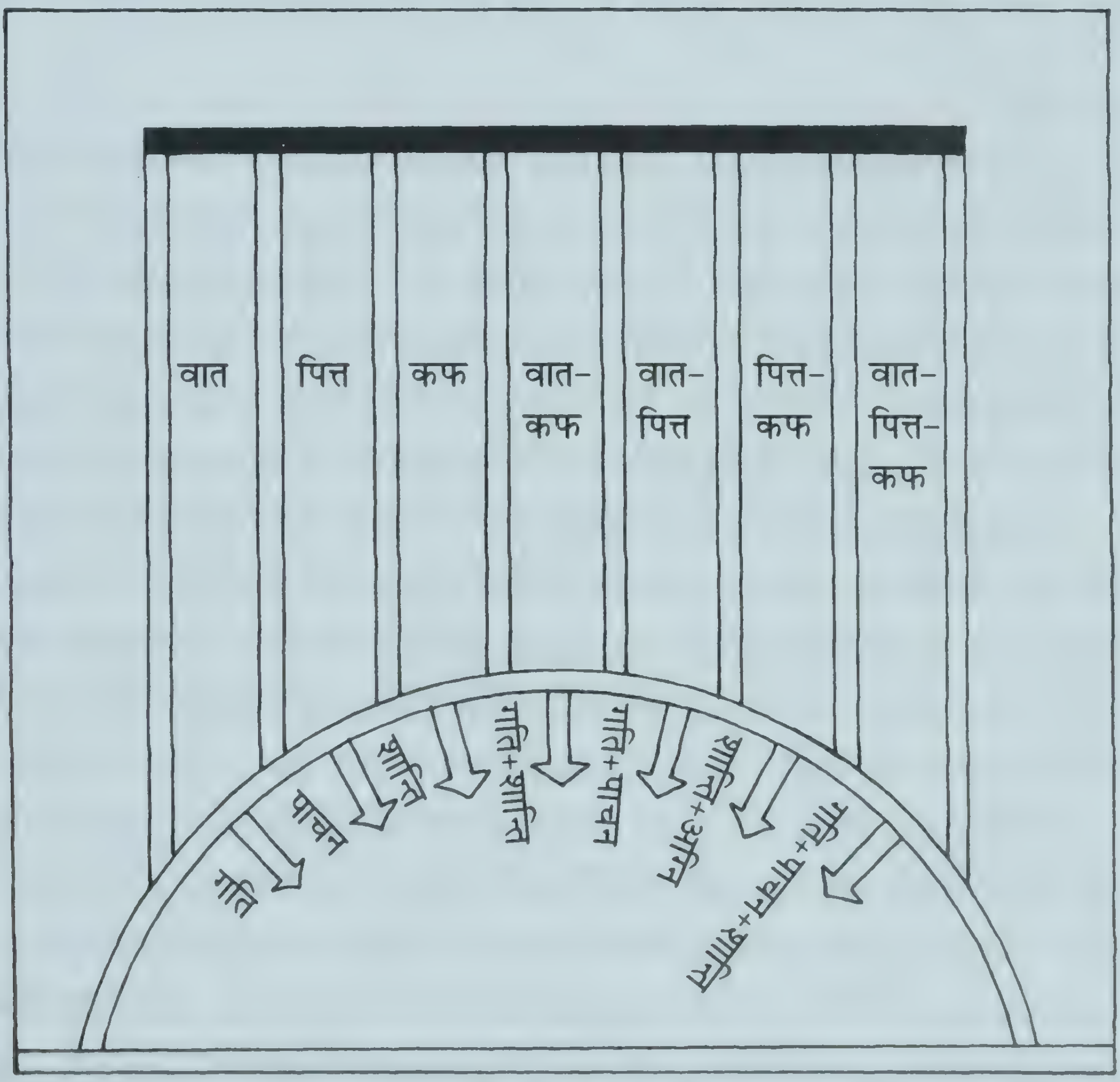
दादी मां को मानव-प्रकृति की कितनी पहचान है, यह तो विश्वास करने का विषय है। डॉक्टर लोग प्रकृति का परीक्षण करके नई-नई विधियां निकाल लेते हैं और दवाएं ईजाद करके धन बटोरते रहते हैं।

स्वस्थ जीवन के लिए किस प्रकार की ऋतु परक जीवन-शैली की जरूरत है, प्रकृति की इस बात को दादी मां ने अनुभव से सीख लिया होता है। उसे वे निःस्वार्थ भाव से अपनों और परायों पर अमृत-वर्षा के रूप में उड़ेलती रहती हैं। अब यह हमारा कर्त्तव्य है कि अपने को स्वस्थ रखने के लिए हम अपनी जीवन-शैली में कहां तक बदलाव लाते हैं और दादी मां की बातों तथा नुस्खों का आदर करते हैं।

## अपनी प्रकृति की पहचान

मनुष्य को ईश्वर ने इतनी शक्ति प्रदान की है कि वह स्वयं अपनी प्रकृति की पहचान कर अपनी कमजोर बातों का सही पता लगा सकता है। इसके बाद प्रकृति की इच्छा के अनुसार स्वस्थ तथा शान्त रहा जा सकता है। दादी मां के बताए कुछ ऐसे सरल नियम हैं जो पूरे जीवन में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। हम जिस परिवार में जन्म लेते हैं, वहां के 'दोष' हमारे भीतर भी आ जाते हैं। उस समय दोष पर्यावरण तथा भोजन के संदर्भ में कुछ शर्तें रखता है। यदि हम इसे पहचान कर उसका रूप बदल देते हैं तो हमें उन छोटी-मोटी स्वास्थ्य सम्बंधी मुसीबतों का सामना नहीं करना पड़ता जो हमारे कार्य निष्पादन में बाधा डालती हैं।

साधारणत: परिवर्तित दोष हमारे सामने आ जाएगा, अर्थात् कफ श्वास के माध्यम से अपनी नाराजगी प्रकट करेगा तो पित्त खून के माध्यम से, वात भोजन




*मानव प्रकृति का चक्र*

नली के माध्यम से। इसलिए यदि कोई दोष बढ़ जाता है तो दादी मां के नुस्खों का प्रयोग करके उसे कम किया जा सकता है, लेकिन उसे जरूरत से ज्यादा कम नहीं करना चाहिए।

> *चिंता ही चिता है*
>
> **दादी मां कहती हैं—स्वास्थ्य की एक छोटी-सी चिनगारी चिन्ता है जो आदमी को चिता की तरह जला डालती है। ईश्वर ने आदमी को चिन्ता नहीं दी, लेकिन आदमी ने इसे निःशुल्क मिलने के कारण ग्रहण कर लिया है। चिन्ता से शरीर के अंग प्रभावित होते हैं। फिर इन अंगों में विकार पैदा होते हैं। ये विकार रोगों को जन्म देते हैं। रोगों का पैदा होना—शरीर, मन और स्वास्थ्य तीनों के लिए हानिकारक है।**

एक साधारण खोज से पता चलता है कि मनुष्य की प्रकृति सात प्रकार की होती है। इसी से कहा जाता है कि जब मनुष्य के दोष उसकी प्रकृति के अनुसार प्रबल हो जाते हैं तो मनुष्य का स्वास्थ्य गड़बड़ा जाता है। प्रकृति के प्रकार ये हैं—वात (वायु), पित्त (अग्नि), कफ, वात-कफ, वात-पित्त, पित्त-कफ तथा वात-पित्त-कफ। अब हम अपनी प्रकृति के चक्र को समझने का प्रयास करेंगे।

## वात प्रकृति

दादी मां का कहना है कि 'वात-दोष' वायु और आकाश से बनता है। इससे शरीर का चलना-फिरना नियंत्रित होता है। जो लोग वात प्रकृति के हैं, वे दोष की पहचान आसानी से कर सकते हैं। ऐसा व्यक्ति एक जगह पर जम कर नहीं बैठ सकता। वह दिनभर कुछ न कुछ करने में विश्वास रखता है और नए-नए विचारों को कार्य के रूप में परिणत करता है। ऐसे व्यक्ति में ईर्ष्या की भावना अधिक होती है। फिर भी वह अपने को बुराइयों से बचाने की तरकीबें करता रहता है।

ऐसा व्यक्ति कोई काम नियमानुकूल नहीं करता। वह प्रायः सनकी होता है। चूंकि ऐसे व्यक्ति को अधिक खाने-पीने का शौक होता है, इसलिए वह कब्ज का शिकार रहता है। उसके शरीर में वायु मौजूद रहती है जो उसकी त्वचा को शुष्क कर देती है। इसी कारण वायु प्रधान व्यक्ति की त्वचा बहुत पतली और कमजोर होती है। उसके बाल और नाखून शुष्क रहते हैं।

ऐसी प्रकृति वाले व्यक्ति की एक विशेषता यह है कि उनके हाथ की नसें फूली होती हैं। वे प्रायः कमजोर होते हैं और शारीरिक मेहनत करने से डरते हैं। ये लोग इस तरह सक्रिय रहते हैं, मानो उनके पैरों में स्प्रिंग लगे हों। यद्यपि वे बातों को जल्दी समझ लेते हैं, लेकिन याददाश्त के भुलक्कड़ होते हैं। कम नींद आना, ऐसे व्यक्तियों की पहचान है। वे जीवन में शिष्टाचार की उपेक्षा करते हैं तथा अपने प्रति की गई भलाई के लिए आभार भी नहीं मानते।

ऐसे लोग अधिक मित्र बनाने में विश्वास नहीं करते। इन्हें वायु विकार का रोग लगा रहता है। दादी मां का कहना है कि ऐसे लोगों को रोगों से बचने के लिए अगले पृष्ठ पर दी गई बातों की ओर ध्यान देना चाहिए—

- ❑ भूख से आधी या एक रोटी कम खाएं।
- ❑ देर रात में भोजन कभी न करें।
- ❑ अधिक वायु बनाने वाली चीजें न खाएं।
- ❑ सादा, सुपाच्य, बिना मिर्च-मसाले वाला भोजन करें।
- ❑ सदैव सिर में तेल लगाएं क्योंकि इससे मन को शान्ति मिलती है और मन प्रसन्न रहता है।
- ❑ बुढ़ापे में वात-दोष बढ़ जाता है, इसलिए रात को जागने तथा अनियमित जीवन-शैली से बचें।
- ❑ वृद्धावस्था में पीठ-दर्द, संधि-शूल तथा जोड़ों की चटखन हो सकती है, अतः वात स्वभाव वाले लोगों को पेट साफ रखना चाहिए।

## पित्त प्रकृति

दादी मां का कहना है कि यदि मनुष्य अपनी प्रकृति के अनुरूप नहीं चलता तो बीमार पड़ जाता है। इसलिए उसे अपनी प्रकृति को समझ लेना बहुत जरूरी है। पित्त में अग्नि और जल का मेल होता है। यह गरमी को मूर्त्त रूप देता है और शरीर में खाई हुई वस्तुओं को पचाता है। रक्त में पित्त का स्थान संजीवित होता है। इस प्रकार पित्त प्रकृति वाले व्यक्ति की त्वचा चमकीली होती है। उसके बाल चिकने और खाल नरम होती है। जवानी में पित्त प्रधान होता है, इसलिए पित्त प्रकृति वाला व्यक्ति जवानी में जाने क्या-क्या कर डालना चाहता है। परन्तु यदि शरीर में पित्त प्रकृति बढ़ जाए तो समय से पहले झुर्रियां पड़ सकती हैं, बाल जल्दी सफेद हो सकते हैं। पुरुषों में पित्त प्रकृति के बढ़ने से गंजापन बढ़ सकता है। ऐसे व्यक्तियों के शरीर में तिल अधिक होते हैं। उनकी हथेलियां और तलवे सामान्यतः गरम तथा पसीने से नम रहते हैं। उनकी जीभ लाल होती है।

ऐसे लोग प्रतिभाशाली होते हैं तथा उनकी आंखों में नया कार्य करने की चमक होती है। उनकी स्मरण शक्ति तेज होती है। वे प्रायः वीर तथा साहसी होते हैं। उनके शरीर में मौजूद गरमी उनको तुरन्त क्रोधित कर देती है। लेकिन वे बहुत जल्दी शान्त भी हो जाते हैं। ऐसे लोगों में तर्कशक्ति अधिक होती है। वे अपनी तर्कशक्ति से बहुत जल्दी कोई न कोई निर्णय लेने में समर्थ होते हैं। इस स्वभाव के व्यक्ति प्रायः जोर-जोर से बोलते हैं। लेकिन उनकी बातें लोग बड़ी गौर से सुनते हैं। क्योंकि वे जो कुछ कहते हैं, उसमें सार होता है।

प्रबल दोष के कारण इस स्वभाव के लोगों का भोजन शीघ्र पच जाता है। उनकी इच्छा अधिक पदार्थ खाने की बनी रहती है। यद्यपि वे खाते-पीते ठीक हैं, परन्तु अधिक शारीरिक मेहनत करने से बचते हैं। जाड़े के मौसम में इस प्रकृति वाले व्यक्तियों को अधिक ठंड नहीं लगती, लेकिन गरमी के मौसम में कड़ी गरमी

उनको सहन नहीं होती। गरमी में वे ठंडी चीजें खाना पसंद करते हैं तथा मसालेदार खाद्य पदार्थों से बचते हैं। वे अधिक सोना पसंद करते हैं। दादी मां की सीख है कि पित्त प्रकृति वाले बच्चों तथा बड़ों को नीचे लिखी बातों पर अवश्य अमल करना चाहिए—

❑ यदि बच्चे गरमी तथा जाड़े में अधिक वस्त्र पहनना न चाहें तो उनको जबरन कपड़े नहीं पहनाना चाहिए। ऐसा करने से उन्हें कब्ज हो सकता है, शरीर में दाद-खाज हो सकती है और जीभ पर छाले बन सकते हैं।

❑ अम्ल उत्पन्न करने वाले, अधिक पाचक तथा रेचक एवं अतिसार वाली चीजें आदि नहीं खानी चाहिए। इन चीजों को खाने से चर्म रोग, मितली, वमन तथा दस्त की व्याधियां उत्पन्न हो सकती हैं।

❑ पित्त प्रकृति वाले बच्चे एवं बड़े मीठा अधिक पसंद करते हैं। लेकिन उनको अधिक मीठा नहीं देना चाहिए।

❑ नीबू, दही, करेला, मसाले, तेल, अधिक घी, कड़वी तथा तीखी चीजें, खटाई, दालमोठ, तली हुई चीजें आदि नहीं खानी चाहिए। ये सभी देर से पचती हैं और कब्ज उत्पन्न कर देती हैं।

❑ पित्त प्रकृति वाले लोगों को टहलना, समय से ताजे पानी से स्नान करना तथा मीठे फलों का सेवन करना अधिक हितकर होता है।

## कफ प्रकृति

दादी मां ने अपने अनुभव से यह बात बताई है कि कफ पृथ्वी और जल तत्त्वों से बना है, इसलिए इसमें स्थायीपन एवं शान्ति का गुण होता है। ऐसा व्यक्ति सदा शान्त रहता है तथा 30 वर्ष की उम्र में भी बच्चे की तरह मालूम पड़ता है। वह काले बालों वाला, शान्त नेत्रों वाला, शरीर से हृष्ट-पुष्ट तथा अपनी बात पर दृढ़ रहने वाला होता है। परन्तु बच्चे में कुछ भी सीखने की प्रवृत्ति धीमी होती है। वह दूसरों की बातें बड़ी खुशी के साथ सुनता है तथा काफी संतुष्ट रहता है। बच्चे में प्रत्येक कार्य अनुशासन में करने की प्रवृत्ति होती है। उसके शरीर की बनावट भी ठीक होती है। उसके शरीर तथा हाथों की शिराएं दिखाई नहीं देतीं।

इतना सब कुछ होने पर भी ऐसे व्यक्ति का शारीरिक भार अधिक होता है। इसलिए यह कभी-कभी उसकी परेशानी का कारण बन जाता है। यद्यपि ऐसे व्यक्ति प्यार और अनुशासन में जीवित रहना पसंद करते हैं, फिर भी इधर-उधर की कठिनाइयों से बचना चाहते हैं। खाने-पीने के मामले में भी ऐसा व्यक्ति लापरवाह होता है। वह अधिक खाने की चिन्ता नहीं करता।

कफ प्रकृति के लोग मन्दगति के होते हैं और बड़े धैर्य के साथ कार्य करते हैं। किसी भी काम में टांग अड़ाने के बजाय तटस्थ रहना अधिक पसंद करते हैं।

इनमें वात प्रकृति वाले व्यक्तियों के समान ओज नहीं रहता, लेकिन बात को समझकर उसे पूरा करने की शक्ति होती है। ऐसे व्यक्ति सदैव विनम्र तथा प्रसन्न रहना पसंद करते हैं। ये मित्रता निभाने में भी दृढ़ निश्चयी होते हैं। इनका नारा होता है—*जियो और जीने दो।*

कफ श्वसन-प्रणाली में मौजूद रहता है। अतः जब कभी उनको बीमारी घेरती है तो इस प्रणाली से ही सम्बंधित होती है। सिर दर्द, जुकाम, खांसी, ठंडे खाद्य पदार्थों से हानि आदि कफ प्रकृति वाले लोगों की विशेषताएं हैं। कई बार देखा गया है कि ऐसी प्रकृति वाले व्यक्ति जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं। कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों को दादी मां की निम्नलिखित बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिए—

❑ ठंडी, कड़वी, कफ बनाने वाली, रूखी तथा अधिक मीठी चीजों को खाने से बचना चाहिए।

❑ जुकाम हो जाने पर तुलसी, कालीमिर्च, लौंग, अदरक तथा सेंधा नमक का काढ़ा पीना चाहिए।

❑ जुकाम तथा खांसी होने पर उसे तुरन्त दूर करने के लिए घरेलू नुस्खों का उपयोग करें वरना दमा और मधुमेह जैसी अपचयी बीमारियों के उत्पन्न होने का डर रहता है।

## दादी मां द्वारा प्रकृति-परीक्षण

दादी मां ने मनुष्य की प्रकृति का परीक्षण निम्न प्रश्नों के रूप में किया है—

**आपके शरीर का गठन कैसा है?**

❑ दुबला तथा कमजोर

❑ मांसल, गोल-मटोल एवं नाजुक

❑ सुगठित तथा देखने में सुन्दर।

**आपकी त्वचा कैसी है?**

❑ शुष्क, खुरदरी तथा काली

❑ तैलीय, नरम या साफ

❑ चमकीली, चिकनी या गुलाबी।

**आपके नाखून कैसे हैं?**

❑ छोटे, काले या फटे हुए

❑ लालिमा वाले, चिकने या चपटे

❑ बड़े, गुलाबी या चमकदार।

**आपके होंठ कैसे हैं?**

❑ फटे, आकृति विहीन

❑ चिकने, गुलाबी या नरम

❑ आनुपातिक, मोटे या काले।

**आपके दांत कैसे हैं?**

❑ छोटे, बड़े या बाहर निकले हुए

❑ छितरे हुए या भीतर को धंसे हुए

❑ चमकीले, सीधे या चिकने।

**आपकी आंखें कैसी हैं?**

❑ सफेद, काली, चंचल

❑ भूरी, तीव्र या कुछ लाल

❑ दूधिया, शान्त या कोमल।

**आपकी चाल कैसी है?**

❑ घूमने-फिरने वाली

❑ कंधों को हिलाकर चलने वाली

❑ तेज या धीमी।

**आपकी आवाज कैसी है?**

❑ गर्जन भरी, गहरी या सौम्य

❑ बातूनी, तेज या बिखरी हुई

❑ धीमी, नम्र, गम्भीर या मितभाषी।

**आपको पसीना कैसा आता है?**

❑ कुछ विशेष नहीं

❑ दुर्गंधयुक्त

❑ बहुत कम।

**आपकी भूख-प्यास कैसी है?**

❑ कभी कम तो कभी ज्यादा

❑ अधिक भूख

❑ कम प्यास, भूख सहन नहीं।

**आपको कैसा भोजन पसंद है?**

❑ गरम और तर

❑ ठंडा या उष्ण

❑ गरम और खुश्क।

**आपकी नींद कैसी है?**

❑ छः घंटे की

❑ आठ घंटे की

❑ आठ घंटे से अधिक।

**आपका स्वभाव कैसा है?**

❑ ईर्ष्यालु, डरपोक या कृतघ्न

❑ जल्दी गुस्सा, क्षमाशील या निर्णायक

❑ धैर्यवान, कृतज्ञ या शान्त।

इन प्रश्नों के उत्तर अपने-आप तैयार करें। आपको अपने बारे में बहुत-सी बातें बिना किसी के बताए या डॉक्टर द्वारा शारीरिक परीक्षण किए पता चल जाएंगी। उदाहरण के लिए यदि आपका स्वभाव ठंडा है तो आप गरम पदार्थ खाना पसंद करेंगे। अगर स्वभाव में गरमी अधिक है तो आपको दूध, दही, रबड़ी, बर्फ या ठंडे फल अधिक पसंद होंगे। इसी पैमाने से आप अपनी आदतों का पता लगा सकते हैं। अगर स्वभाव तथा आदत में कोई खराबी नजर आती है तो आप उनको सुधारना चाहेंगे। इस बारे में दादी मां के निम्नलिखित अनुभवों से लाभ उठाएं—

❑ शरीर को सुगठित बनाने के लिए व्यायाम में रुचि लें तथा पौष्टिक और सुपाच्य भोजन करें।

❑ भोजन करते समय शान्त मन, प्रसन्न मुख, ईर्ष्या रहित विचार तथा निश्चिन्त स्वभाव बनाए रखें। इससे भोजन शीघ्र पचेगा, गैस नहीं बनेगी और गले में फन्दा नहीं लगेगा।

❑ भोजन करते समय न तो स्वयं बोलें और न ही दूसरों को बोलने का अवसर प्रदान करें। शान्त मन से खाया गया भोजन अंगों को लगता है और विकार उत्पन्न नहीं होने देता।

❑ व्यर्थ में न बोलें, अधिक न बोलें, दूसरों की बातों में दखल न दें और जो कुछ बोलें, प्रामाणिक बोलें।

❑❑



# 4

# जीवन-शैली के रहस्य

हमारे विचारों, आशाओं, निराशाओं, भय, घृणा, क्रोध आदि मनोवेगों का प्रभाव हमारे शरीर के अंग-्प्रत्यंग पर पड़ता है, हमारे स्वास्थ्य तथा मनोदशा पर पड़ता है और शरीर की एक-एक कोशिकाओं पर पड़ता है। इसका फल यह होता है कि हमारे स्नायु-तंत्र में कम्पन और रक्त में विषैले तत्त्व उत्पन्न हो जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य को नष्ट कर देते हैं। मानसिक तनाव में सिर दर्द, कमर दर्द, दिल का रोग तथा पक्षाघात की व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। दादी मां का कहना है कि मानसिक तनाव से बचने की कारगर दवा 'आत्मविश्वास' है। आत्मविश्वास जगाकर आगे बढ़ो। हताश होना या हताश करना स्वास्थ्य में दीमक को स्थान देना है। जहां आत्मविश्वास है, वहां स्वास्थ्य है तथा जहां चिन्ता एवं भय है, वहां रोग और कष्ट हैं।

सदा गमगीन रहने का स्वभाव मनुष्य को दयनीय बना देता है। दयनीयता शरीर को चाटती है—और जब शरीर जर्जर हो जाएगा तो व्यक्ति स्वस्थ कैसे रह सकेगा? दादी मां का कथन है कि रोग लगने पर रोग की चिन्ता करना उसे और बढ़ा देना है। इसलिए रोग होने पर उसे दूर करने का उपाय सोचना चाहिए, रोग की चिन्ता नहीं। कुछ लोग नाजुकमिजाजी के कारण रोग पाल लेते हैं और अपना स्वास्थ्य चौपट कर लेते हैं। वे काल्पनिक रोग की बुलबुल पाले रहते हैं। इसलिए हमें ऐसे अविवेकी विचारों से बचना चाहिए। माइनस चिन्तन त्याज्य है। जीवन तथा स्वास्थ्य के प्रति आस्था, उत्साह और विश्वास मनुष्य को सदा स्वस्थ बनाए रखता है। मन के विचार तो अपने हैं, उनसे क्या डरना? उनसे तटस्थ रहने और मेल करने से सारे विकार दूर हो जाते हैं।

## नियम

नियम जीवन है और नियमों का उल्लंघन करना मृत्यु। नियम से काम करने, भोजन करने तथा उठने-बैठने वाले व्यक्ति को क्रोध, भय, चिन्ता, ईर्ष्या-द्वेष आदि कोई भी मनोविकार नहीं सताता। दादी मां का कहना है कि मनोविकार रक्तसंचार

*जीवन का दृष्टिकोण बदलें*

**यदि आप स्वस्थ और सुखी रहना चाहते हैं तो सोचने के तरीकों में बदलाव लाने तथा जीवन के प्रति दृष्टिकोण को बदलने की आवश्यकता है। धैर्य से काम करें और संकल्प को पूरा करके दम लें। अच्छा स्वास्थ्य दो बातों पर निर्भर है—दूसरों के आंसू पोंछना और स्वयं खुशी के आंसू बहाना। जीवन चलने का नाम है। चलते रहने के लिए मन को पवित्र रखें।**

पर बुरा प्रभाव डालते हैं, जिसके कारण शरीर में रोग उत्पन्न हो जाते हैं। फिर एक बार शरीर रोगग्रस्त हुआ नहीं कि स्वास्थ्य औंधे मुंह नीचे जा गिरता है। इसलिए हमें प्रत्येक कार्य नियम से करना चाहिए। नियम को ठोकर मारकर चलने से चिन्ता मन पर लिपटती है और भय हृदय पर। इन दोनों के क्षणिक आवेग से खून का संचार बाधित हो जाता है और पाचन क्रिया शिथिल। इसलिए इन दोनों से दूर रहकर स्वस्थ विचार करें तथा स्वस्थ बने रहें।

नियम से काम करने से सफलता अपने आप आकर पैरों पर लोटने लगती है। इसलिए दादी मां ने नियम की पाबंदी पर बहुत बल दिया है। नियम तोड़ने से समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। लेकिन ये सारी समस्याएं बाहरी हैं। अतः उनमें उलझकर दम घोंट लेने के बजाय उन्हें चुनौती देकर उनसे छुटकारा पा लेना अच्छे स्वास्थ्य का मूलमन्त्र है। नियम और अनुशासन स्वर्ग में घूमने के समान है और नियम तोड़कर मन में उलझन पैदा करना नरक में गिरने के समान। हम स्वयं नियम तोड़ते हैं, समय से काम नहीं करते और दूसरों को दोष देते हैं। इससे कोई भी हल नहीं निकलता। इसलिए हमें आत्मविश्वास के साथ नियम-संयम से चलना चाहिए ताकि स्वस्थ बने रहें।

## घृणा

घृणा एक ऐसा दुर्गुण है जो मनुष्य के मन को मैला कर देता है। मन के मैल से विकार उत्पन्न होते हैं। विकारों का सीधा प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है। फलतः हम तरह-तरह के रोगों और समस्याओं से घिर जाते हैं। ये रोग स्वास्थ्य को चौपट कर देते हैं।

घृणा फूट को जन्म देती है। इससे अशान्ति आती है। अशान्ति में व्यक्ति चिन्तित हो जाता है। चिन्ता का सीधा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। इस प्रकार घृणा से हम अपनी दुर्गति के लिए स्वयं जिम्मेदार होते हैं। दादी मां का कहना है कि घृणा को प्रेम से जीतो। जो बालक या व्यक्ति प्रेम का अभ्यास कर लेता है, उसके मन में घृणा का भाव नहीं रहता। इसलिए कभी कड़वा नहीं बोलना चाहिए और दूसरे का बुरा नहीं सोचना चाहिए। निन्दा का प्रतिकार भी बुरा है। इन विकारों को

छोड़ने से शरीर में रक्त का संचार प्राकृतिक अवस्था में होता रहता है जिससे स्वास्थ्य पर किसी प्रकार की आंच नहीं आती।

## जीने की इच्छा

मनुष्य में जीने की इच्छा सबसे ज्यादा होती है। वृद्ध तथा जर्जर शरीर हो जाने के बाद भी वह मरना नहीं चाहता। वस्तुतः तूफानी खुशी का नाम जिन्दगी है—और यह तभी मिल सकती है, जब हम स्वस्थ रहने के नियमों का पालन करें। सच्चा और स्थायी सुख तभी मिल सकता है, जब हम दूसरों को भी जीने दें। 'गीता' में भगवान् कृष्ण ने कहा है—*न हि कल्याणकृत कश्चित दुर्गतिं तात गच्छति।* मतलब यह कि दूसरों के सुख के लिए जीने वाला व्यक्ति कभी दुःखी नहीं होता। वह जीवन का सत्कार करता है, सबसे प्रेम करता है और सबको यथाशक्ति प्रेम बांटता है। फलतः वह व्यर्थ के मनोविकारों से बचा रहता है। जब उसके शरीर को व्याधियां नहीं सतातीं तो वह हर समय स्वस्थ रहता है। यही स्वास्थ्य व्यक्ति के जीने की आकांक्षा पूरी कर देता है।

## पश्चाताप

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कुछ समय के लिए अकारण मानसिक उदासी तथा खुशी का दौर आता है। अतः उदासी के दौर में निराशा से और खुशी के दौर में घमंड से मित्रता कभी नहीं करनी चाहिए, वरना पछताना पड़ता है। पछताने से शारीरिक शक्ति कुंठित होती है। शक्ति के कुंठित होने से स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। अपनी भूलों को पाप की संज्ञा देकर अपने को पापी मान बैठना सबसे बड़ा पाप है। जो हो गया, उसे भुलाकर वर्तमान में जीने वाला व्यक्ति ही आगे बढ़ता है। पश्चाताप करते रहने से कुछ नहीं मिलता, बल्कि स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। सच्चा पछतावा वह है जो दोष को जलाकर भविष्य के लिए शान्ति और शीतलता पकड़ लेता है। भूलों का अनुभव तो व्यक्ति को प्रकाश दिखाता है। इस सम्बंध में दादी मां की बातों को गांठ में बांधकर चलना बहुत हितकर है—पछतावे से अपच होता है, लेकिन सच्चे पछतावे से शरीर में स्फूर्ति की लहर दौड़ती है।

❑ ❑



5

# कहावतों में रोगों के नुस्खे

गांव के लोग स्वास्थ्य के सम्बंध में असावधान नहीं हैं। उन्होंने हजारों वर्षों के पुराने स्वास्थ्य-सम्बंधी अनुभवों को कहावतों की छोटी-छोटी डिबियों में भर रखा है जो गांव के हर छोटे-बड़े के गले में लटकती मिल जाएंगी। उनके अनुभव आज भी बड़े सच्चे और लाभदायक साबित हुए हैं।

ये कहावतें घर-घर के बीज मंत्र हैं। इनमें सम्पूर्ण भारत का सच्चा जीवन इस तरह पिरोया हुआ है, जैसे माला के सूत्र में मनके पिरोए जाते हैं। यदि हम स्वास्थ्य विज्ञान के समुद्र में झांकने की कोशिश करें तो हमें सचमुच ऐसे मोती मिल जाएंगे



*गांव के बड़े-बूढ़े तुरंत ही बता देते हैं रोगों के उपचार*

जिनकी बराबरी पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञान कभी नहीं कर सकता। परन्तु दुर्भाग्य का विषय है कि हमने इनकी ओर से आंखें मूंद ली हैं। विदेशी गोलियों, कैपसूलों

और इंजेक्शनों का प्रयोग करने के लिए दीवाने हैं। निःसंदेह यदि हम अपनी मिट्टी से जुड़े इन नुस्खों का प्रयोग करें तो स्वस्थ, नीरोग एवं दीर्घजीवी हो सकते हैं।

यदि गांव में बात-बात में हम किसी बूढ़े पुरुष या स्त्री के सामने अपने किसी रोग के विषय में कुछ कहें तो वे तुरन्त कोई न कोई दवा अवश्य बता देंगे। उस पर वे उस दवा से ठीक होने की पूरी गारंटी भी देंगे। इसका मतलब यह है कि हमारे दादा-दादी अपने अनुभवों एवं देशी नुस्खों का खजाना आने वाली तथा उपस्थित संतानों को सौंप जाते हैं ताकि उनका उपयोग करके अधिकाधिक लाभ उठाया जा सके। उस पर मुद्दे की बात यह कि ये नुस्खे घर के मसालदान या गांवों में उगने वाली जड़ी-बूटियों से पूरे हो जाते हैं। इनको प्राप्त तथा तैयार करने में आधुनिक औषधियों की तरह कपड़ा-उतार धन खर्च नहीं करना पड़ता।

## आहार-विहार के सूत्र

सच तो यह है कि यदि हम इन भुलाए गए नुस्खों के अनुसार अपनी जीवन-शैली को चलाने का प्रयास करें तो बीमारी हमें देखकर दूर भाग जाएगी। सोचने की बात है कि हमारे पूर्वज इन नुस्खों का इस्तेमाल करके दीर्घजीवी होते थे। यहां हम कुछ विशिष्ट कहावतों के माध्यम से नीरोग रहने के सूत्र आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं—

**जैसा खावे अन्न। वैसा उपजै मन॥**

**खाई के परि रहु। मारि के टरि रहु॥**

**खाई के मूतै सूतै बाऊं।**
**काहे का बैद बुलावै गाऊं॥**

**रहे नीरोगी जब कम खाय।**
**बिगरै काम जो गम खाय॥**

### *जादुई नुस्खे*

**समय की मांग है कि नीरोग रहने के लिए प्राचीन चिकित्सा ग्रंथों के विभिन्न पहलुओं को देखा-परखा जाए तथा उसके नियमों की पुष्टि की जाए। हम सबका कर्त्तव्य है कि हम पुराने नुस्खों तथा विज्ञान सम्मत सिद्धान्तों को अपनाएं क्योंकि ये नुस्खे हमारी अपनी मिट्टी की सोंधी बास से जुड़े हुए हैं। ये सभी नुस्खे पर्यावरण और जीवन-शैली को जीवित रखने-रखाने में पूर्ण योगदान देने वाले हैं। क्या इन जादुई नुस्खों को कोई आधुनिक वैज्ञानिक झूठा साबित कर सकता है? शायद नहीं।**

अर्थात्—मनुष्य जैसा भोजन करता है, उसका मन भी वैसा ही बन जाता है। मोटा अन्न खाने वाले की बुद्धि मोटी और महीन अन्न लेने वाले की बुद्धि तीव्र होती है।

❑ खाना खाने के बाद विश्राम करना चाहिए, लेकिन कोई कारणवश किसी व्यक्ति को मारने के पश्चात् तुरंत भाग जाना चाहिए।

❑ भोजन करने के बाद मूत्र त्याग करके बाईं करवट सोने से कभी वैद्य को बुलाने की जरूरत नहीं पड़ती।

❑ वह व्यक्ति बीमार नहीं पड़ता जो कम खाता है। इसी प्रकार गम यानी धैर्य धारण करने वाले व्यक्ति के काम कम बिगड़ते हैं।

**मूंग की दाल, कै खाय रोगी। कै खाय भोगी॥**

**प्रातःकाल खटिया तै उठकै, पियै तुरंतै पानी।**
**कबहूं घर मां बैद न अहिहैं, बात घाघ कै जानी॥**

**क्वार करेला, चैत गुड़, सावन साग न खाय।**
**ऐसा बोलै भड्डुरी, मन भावै तंह जाय॥**

अर्थात्—मूंग की दाल या तो रोगी को दी जाती है या उस व्यक्ति को जिसका पेट हर समय खराब रहता है।

❑ सुबह के समय खाट से उठकर तुरन्त पानी पीने वाले व्यक्ति के घर वैद्य कभी नहीं आता यानी वह नीरोग रहता है।

❑ क्वार के महीने में करेले की सब्जी, चैत में गुड़ तथा सावन के मास में साग नहीं खाना चाहिए। कवि भड्डुरी कहते हैं कि ऐसा व्यक्ति नीरोग रहता है, अतः कहीं भी आ-जा सकता है।

**औंरा हर्रा, पीपरि चित्त। सेंधा नमक मिलाओ मित्त॥**
**जूर जूड़ी और खांसी जाय। नींद भरि सौवे बहुत मोटाय॥**

**बासी भात तैबासी माठा, और ककरी कै बतिया।**
**परे परे जुड़ावन आवै मुईं लेब्या की घटिया॥**

अर्थात्—भुनी हुई हरड़, पीपल तथा सेंधा नमक मिलाकर चूर्ण तैयार कर लें। इस चूर्ण के सेवन से जूड़ी-बुखार (मलेरिया) और खांसी नष्ट हो जाती है। तब मनुष्य आराम से गहरी नींद सोता है। इससे उसका शरीर मोटा हो जाता है।

❑ बासी चावल और तीन दिन का रखा हुआ मट्ठा नहीं खाना चाहिए क्योंकि ये दोनों विषैले हो जाते हैं। इस रूप में इनका सेवन करने से या तो मनुष्य बीमार पड़ जाता है या फिर कालरा होने से उसकी मृत्यु हो जाती है।

## निषेधात्मक संकेत

इसी प्रकार निम्न कहावत में विश्राम करने तथा निषेध बातों का संकेत है—

**अंतरे खोंतरे डंडे करै। ताल नहाय ओस मां परै।**
**सो भकुआ जा गिरै। दैव न मारै अपुवै मरै॥**

अर्थात्—जो व्यक्ति थक जाने के बाद उल्टी-सीधी दंड-बैठक लगाता है, यानी कि व्यायाम करता है, इसके बाद स्नान करके रात को ओस में सो जाता है, वह अवश्य ही बीमार पड़ता है। उसे ईश्वर नहीं मारता, बल्कि उसकी अपने आप मृत्यु हो जाती है।

## औषधियों की झलक

कहावतों में रोगों की औषधियां बनाने की भी झलक मिलती है। प्रस्तुत है, औषधियों का ज्ञान कराने वाली कुछ कहावतें—

**तैल अरण्डी औ जवाखार। त्रिकुटा, जीरा, चीता बार।**
**चूर्ण बनै लै मट्ठा खावै। बाकौ कफोदर तुरंतै जावै॥**

**बड़ी हर्र कौ बक्कल पीसैं, अदरक कौ स्वरस धानी।**
**कहै घाघ सुनि घाघनी, नाकै बहै न पानी॥**

अर्थात्—एरण्ड का तेल, जवाखार, त्रिकुटा, जीरा और चीता को पीसकर चूर्ण बना लें। यह चूर्ण मट्ठे के साथ सेवन करने से कफोदर रोग नष्ट हो जाता है।

❑ बड़ी हरड़ का छिलका पीसकर अदरक के रस में मिला लें। फिर इसे शहद के साथ सेवन करने से जुकाम खत्म हो जाता है।

**गिलोय, पीपरामूल और जंगी हर्र। लौंग, नीम और सोंठ की ठर्र।**
**सुबह-शाम जो जल से खावै। उतरे ज्वरवा मन को भावै॥**

**भूखे बेर अघानो गांडों। ता ऊपर मूरी की डांडों॥**

अर्थात्—गिलोय, पीपरामूल, जंगी (बड़ी) हरड़, लौंग, सोंठ तथा नीम का समभाग कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इस चूर्ण को गुनगुने पानी से सुबह-शाम सेवन करें। इससे बुखार उतर जाता है और मन को शान्ति मिलती है।

❑ भूख लगी हो तो बेर खाओ। यदि पेट भरकर या अधिक भोजन कर लिया हो तो गन्ना चूसो। इसके बाद मूली खाओ। पेट की बीमारी नहीं होगी।

इस प्रकार घाघ, भड्डरी, नीड़ आदि कवियों ने बहुत-सी कहावतें लिखी हैं जो आज भी गांवों में लोगों के कंठ में भरी रहती हैं। इनमें जीवन जीने की कला और नीरोग रहने के रहस्य छिपे हैं। आप भी इनका उपयोग कर लाभ उठाएं।

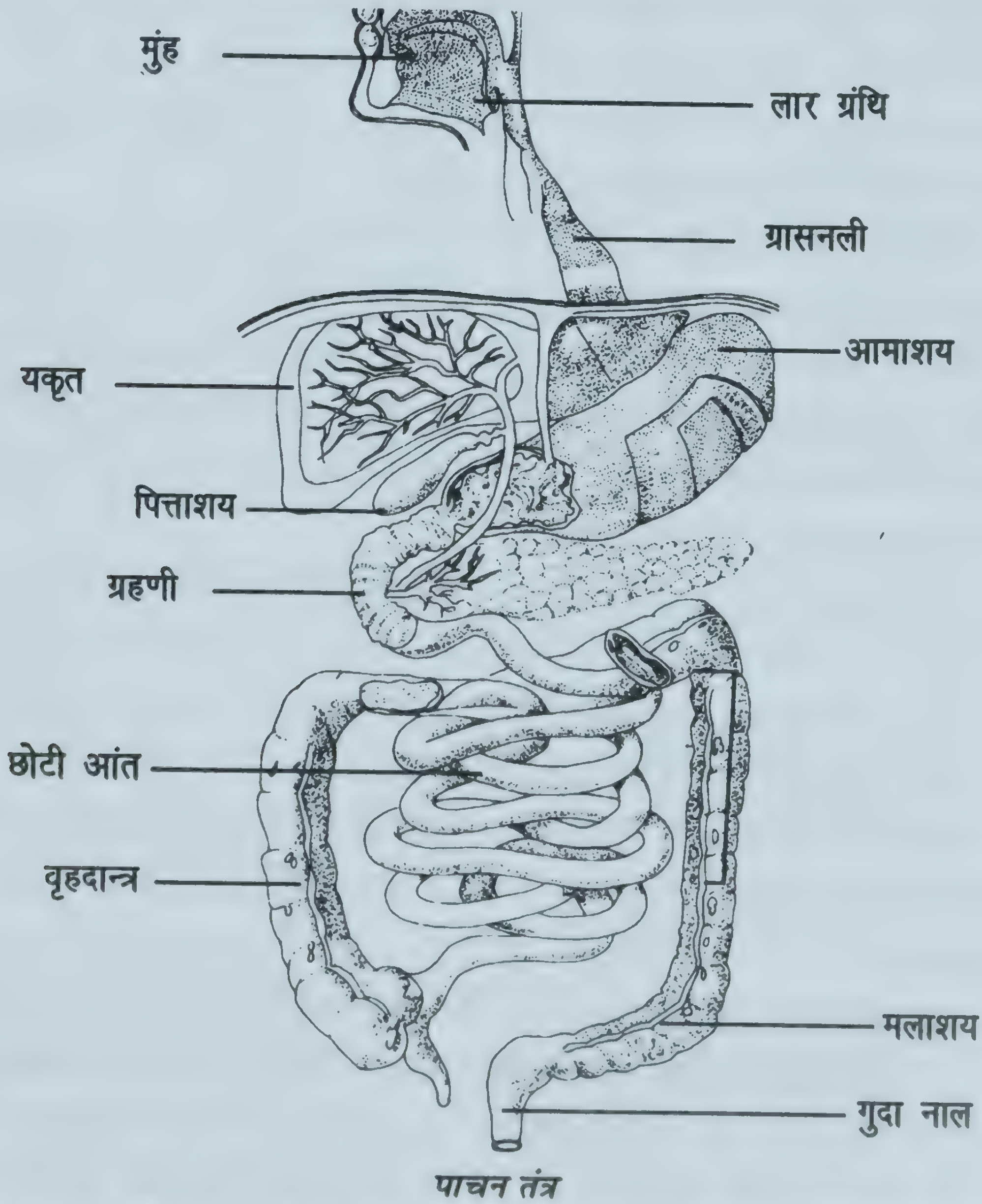
❑❑



6

# उदर सम्बंधी रोग

हम भोजन को चबाकर आमाशय (मेदा) में पहुंचाते हैं। आमाशय में भोजन की पाचन क्रिया होती है। भोजन पचने के बाद शारीरिक अंगों का निर्माण करता है। इसी से हमें शक्ति प्राप्त होती है।




*पाचन तंत्र*

हमारा शरीर एक यंत्र के समान है। इस यंत्र में विभिन्न प्रकार की क्रियाएं

होती रहती हैं। दादी मां का कहना है कि हमारे पेट में जठराग्नि होती है। इसमें पित्त होता है। पित्त हमारे भोजन को पचाने का कार्य करता है। यदि पेट की जठराग्नि धीमी पड़ जाती है तो पेट के बहुत से रोग हो जाते हैं, जैसे—भूख न लगना, अपच, कब्ज, मन्दाग्नि आदि। पाचन क्रिया में कुछ तत्त्व सहायक होते हैं, जैसे—पाचक वायु, नमी, कफ, समय आदि। वायु भोजन को आमाशय में पहुंचाती है और वही अग्नि को जलाती है। नमी का काम है भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में बांटना। इसके बाद कफ भोजन को मुलायम बनाता है। समय पाचन क्रिया को सम्पूर्ण करता है। इस प्रकार भोजन पचता है। पचने के पश्चात् उसमें से विशेष अंश खून में मिल जाता है और शेष मल-मूत्र के रूप में बाहर निकल जाता है।

## पेट का दर्द

पेट का दर्द छोटे-बड़े सभी को होता है। अधिकांश लोगों को भोजन करने के उपरांत पेट दर्द होता है, जबकि कुछ लोगों को भोजन से पहले यह पीड़ा होती है। दोनों ही प्रकार का पेट दर्द अनियमित खान-पान, प्रदूषित आहार-विहार तथा शीघ्रतापूर्वक भोजन करने के कारण उत्पन्न होता है। अतः उपचार के साथ-साथ उपरोक्त विषय में भी सावधानी बरतनी चाहिए।

**कारण**—भोजन ठीक से न पचने, कब्ज, बार-बार दस्त आने तथा पाकस्थली में विकार उत्पन्न होने से पेट में दर्द हो जाता है। कई बार देखा गया है कि पेट में बड़ी तीव्रता से दर्द उठता है। यह आमाशय की बीमारी, पेप्टिक अल्सर, छोटी-बड़ी आंतों के रोग, यकृत तथा पित्ताशय के रोग, गुर्दे के रोग, वायु का अधिक बनना आदि की वजह से होता है। कब्ज तथा अपच में उल्टी भी हो जाती है जिसके साथ ही दर्द उठता है।

**पहचान**—पेट में भारीपन मालूम पड़ता है। सुई चुभने जैसी पीड़ा होती है। अपान वायु तथा मल रुक जाते हैं। कई बार पेट का दर्द भयंकर रूप धारण कर लेता है जिसके कारण अत्यधिक बेचैनी होती है। अपच, अजीर्ण, कब्ज, दस्त, बुखार, जी मिचलाना, उल्टियां आदि होने लगती हैं।

**नुस्खे**—हरड़ को घी में भूनें। फिर उसे पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से दो चुटकी चूर्ण गरम पानी से सेवन करें। अपान वायु छूटने के बाद पेट का दर्द ठीक हो जाएगा।

❑ एक चम्मच अदरक का रस और थोड़ा-सा शहद मिलाकर चाटें।

❑ नीबू के रस में एक चुटकी काला नमक, पिसी हुई थोड़ी-सी कालीमिर्च और पिसा हुआ जरा-सा जीरा मिलाकर बूंद-बूंद रस का सेवन करें।

❑ आधा चम्मच जीरा पीस लें। फिर उसमें जरा-सा शुद्ध शहद मिलाकर धीरे-धीरे चाटें।

❑ एक चम्मच अजवायन, एक चुटकी हींग और दो चुटकी काला नमक—सबको मिलाकर फंकी मारें। ऊपर से गरम पानी पी लें।

❑ सूखा पुदीना पानी में घोलकर उसमें जरा-सी शक्कर और एक चुटकी नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ, एक चुटकी सेंधा नमक, एक चुटकी काला नमक तथा जरा-सी हींग—सबको पानी में घोलकर गुनगुना करके पिएं।

❑ दालचीनी और जरा-सी हींग मिलाकर पीस लें। फिर इसे थोड़े से पानी में घोलकर पी जाएं।

❑ आधी चुटकी पिसी हुई लाल मिर्च को गुड़ में मिलाकर खाने से भी पेट का दर्द रुक जाता है।

❑ थोड़े से जीरे को सूखे तवे पर भून लें। फिर उसे पीसकर उसमें थोड़ा शहद मिलाकर सेवन करें।

❑ सौंफ में सेंधा नमक मिलाकर खाने से भी पेट का दर्द रुक जाता है।

❑ एक चम्मच तुलसी का रस और एक चम्मच अदरक का रस गरम करके पीने से पेट के दर्द में काफी लाभ होता है।

❑ अमरूद की थोड़ी-सी नई पत्तियों को लेकर पीस लें। फिर उनको पानी में घोलकर सेवन करें।

❑ आधा चम्मच लहसुन का रस लेकर उसमें एक चुटकी काला नमक मिला लें। इसे धीरे-धीरे पीने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

❑ मूली के दो चम्मच रस में चार दाने कालीमिर्च पीसकर मिला दें। फिर इसमें एक चुटकी नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ अफरा होने पर प्याज के रस में कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर पिएं।

❑ अजवायन का चूर्ण पानी में घोलकर पेट पर मलने से अपान वायु निकल जाती है।

❑ पके हुए जामुन का शरबत पीने से पेट का दर्द रुक जाता है।

❑ खरबूजे के छिलके को जलाकर भस्म बना लें। इसमें जरा-सा काला नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ एक चुटकी लौंग का चूर्ण पानी में घोलकर पीने से गैस बाहर निकल जाएगी। इससे पेट का दर्द ठीक हो जाएगा।

**क्या खाएं क्या नहीं**—पेट का दर्द मनुष्य को बेहाल कर देता है। इसलिए इसकी तुरन्त चिकित्सा की जानी चाहिए। इसमें दादी मां के उपरोक्त नुस्खे बहुत उपयोगी हैं। इसके साथ ही भोजन सादा और सुपाच्य किन्तु पौष्टिक करें। साग-सब्जी, फल तथा रेशेदार पदार्थों का सेवन करने से भी पेट हल्का रहता है। गेहूं

के आटे से चोकर न छानें। उसमें बाहर से थोड़ा-सा चोकर और मिला लें। फिर उसकी चपाती बनवाकर खाएं। रोटी का प्रत्येक कौर अच्छी तरह चबाएं। कौर के साथ मुंह से जितनी अधिक लार पेट में जाएगी, भोजन उतनी ही शीघ्रता से पचेगा।

भोजन के साथ पानी न पीकर पूर्ण भोजन के कम से कम एक घंटा बाद पानी पिएं। भोजन के साथ पानी पीने से अपच रहता है। साथ ही मिर्च, मसाले, गरिष्ठ भोजन, मांस, मछली, अंडा आदि न खाएं। दिनभर में जितना अधिक पानी पी सकते हैं, अवश्य पिएं। रात को सोने से पूर्व ईसबगोल की भूसी दूध के साथ सेवन करें। रात को भोजन करने के बाद थोड़ी देर तक अवश्य टहलें।

## अजीर्ण (अपच)

भोजन का ठीक प्रकार से न पचना अजीर्ण या अपच कहलाता है। यह एक ऐसी दशा है जिसके कारण छोटे-मोटे कई रोग मनुष्य को घेर लेते हैं। यदि यह व्याधि काफी दिनों तक बराबर बनी रहती है तो शरीर में खून बनना बंद हो जाता है। इसलिए इस रोग को साधारण नहीं समझना चाहिए। इस रोग की सबसे बड़ी खराबी यह है कि यह पुराना पड़ते ही रोगी को कमजोर कर देता है। इसलिए रोग का पता चलते ही इसका इलाज शुरू कर देना चाहिए।

**कारण**—यह रोग समय-कुसमय गरिष्ठ एवं अधिक भोजन करने, बिना चबाए भोजन जल्दी-जल्दी निगल जाने, चाय, शराब आदि का अधिक मात्रा में सेवन करने, शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम अधिक करने या बिलकुल न करने के कारण हो जाता है। जो लोग खटाई, तेल, अचार, मिर्च-मसाले आदि अधिक खाते हैं, उनको भी यह रोग हो जाता है। आजकल ज्यादातर लोग गंदे वातावरण की चिन्ता न करके आपा-धापी का जीवन बिताते हैं। इसी प्रकार दूषित एवं अस्वास्थ्यकर मकान में रहने, कसे वस्त्र पहनने तथा घी-तेल की चीजें अधिक मात्रा में खाने के कारण भी अपच की बीमारी हो जाती है। दादी मां इसे 'बदहजमी' कहती हैं।

**पहचान**—इस रोग में भूख नहीं लगती। भोजन हजम नहीं होता। लगता है, जैसे पेट में कुछ रखा हुआ है। पेट फूल जाता है, जी मिचलाता है और कब्ज की शिकायत हो जाती है। मुंह में पानी भर जाता है तथा पेट में हर समय हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। खट्टी-खट्टी डकारें आना, जी मिचलाना, पेट में गैस बनना, सांस में दुर्गंध निकलना, जीभ पर मैल जम जाना, पेट फूलना आदि अजीर्ण रोग के प्रमुख लक्षण हैं। कभी-कभी रोगी को घबराहट भी हो जाती है।

**नुस्खे**—आधा चम्मच कच्चे पपीते का दूध जरा-सी चीनी के साथ सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है।

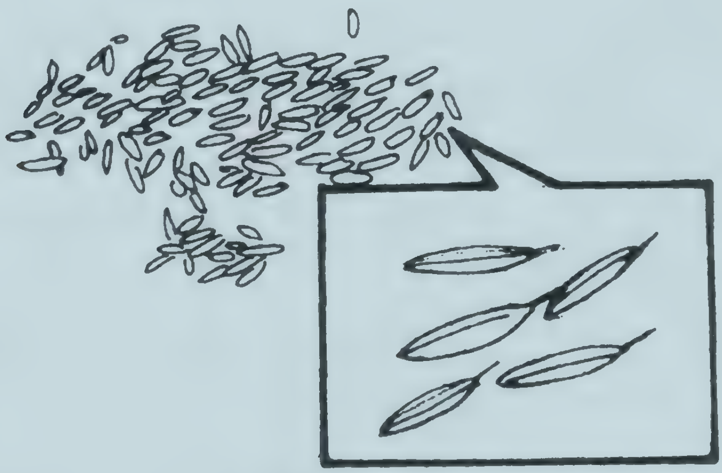
❑ कच्ची मूली के टुकड़ों पर थोड़ा-सा सेंधा नमक, पिसी हुई कालीमिर्च तथा अजवायन का चूर्ण बुरक लें। ऊपर से आधा नीबू निचोड़कर मूली को भोजन के बाद चबा-चबाकर खाएं। भोजन पचाने का यह रामबाण नुस्खा है।

❑ दो लौंग, एक हरड़ का चूर्ण तथा एक चुटकी सेंधा नमक—इन सबका काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ प्याज के रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर पीने से अपच की शिकायत जाती रहती है।

❑ 10 ग्राम सूखा धनिया, चार-पांच कालीमिर्च तथा दो चुटकी काला नमक—तीनों को पीसकर गरम पानी के साथ भोजन के बाद सेवन करें।

❑ 10 ग्राम जीरा, 5 ग्राम कालीमिर्च, 5 ग्राम सोंठ का चूर्ण तथा 3 ग्राम सेंधा नमक—इन सबको पीसकर चूर्ण बनाकर शीशी में भरकर रख लें। भोजन के पश्चात् एक चम्मच चूर्ण कुछ दिनों तक नियमित रूप से लें। इससे अपच की शिकायत जाती रहेगी।



*अजीर्ण को जड़ से खत्म करता है जीरा*

❑ तवे पर भुना हुआ जीरा, सेंधा नमक तथा कालीमिर्च उचित मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण मट्ठे या दही के साथ सेवन करें।

❑ देशी कपूर 10 ग्राम, अजवायन 10 ग्राम तथा पुदीना 10 ग्राम—तीनों को पीसकर चटनी बना लें। इसमें से एक चम्मच चटनी दोनों वक्त भोजन के बाद सेवन करें।

❑ दो कलियां लहसुन, एक टुकड़ा अदरक, थोड़ा-सा हरा धनिया, कालीमिर्च 3 ग्राम, जीरा 5 ग्राम और नमक 3 ग्राम—सबको पीसकर चटनी बना लें। इस चटनी का प्रयोग भोजन के साथ करें।

❑ मूली के रस में शक्कर मिलाकर पीने से अफरा तथा अपच दोनों दूर हो जाते हैं।

❑ प्याज काटकर उस पर थोड़ा-सा नीबू निचोड़ लें। इसे नित्य भोजन के साथ सेवन करें।

❑ दही या मट्ठे में आधा चम्मच भुना हुआ जीरा, आधा चम्मच नमक तथा आठ-दस कालीमिर्चों का चूर्ण पीसकर मिला लें। यह मट्ठा भोजन के बाद पिएं।

❑ सोंठ, हींग, कालीमिर्च तथा काली जीरी का समभाग लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से एक-एक चम्मच चूर्ण गरम पानी से सुबह-शाम लें।

❑ केले की सब्जी या पके केले खाने से अपच दूर होता है। पके केले कम से कम तीन अवश्य खाने चाहिए।

❑ थोड़ी-सी पीपल खरल करके नीबू के रस में मिलाकर उसे भोजन करने के बाद सेवन करें।

❑ हींग को पानी में भिगोकर नाभि पर रखने से डकार आ जाती है और गैस बाहर निकल जाती है।

❑ धनिया तथा मिश्री का काढ़ा दिन में चार बार पीने से बदहजमी की शिकायत दूर हो जाती है।

❑ कुलथी के पत्तों का रस पीने से अपच दूर हो जाता है।

❑ जामुन की छाल लेकर सुखा लें। फिर उसे पीसकर चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण नित्य खाने से खट्टी डकारें तथा अपच की व्याधि दूर हो जाती है।

❑ एक चम्मच राई में आधा चम्मच मेथी के दाने मिलाकर साबुत ही मट्ठे या गरम पानी से निगल जाएं।

❑ टमाटर का रस आधा कप लेकर उसमें दो चुटकी सेंधा नमक और चार-पांच कालीमिर्च का चूर्ण मिला लें। इसके सेवन से अजीर्ण दूर हो जाता है।

❑ नारंगी की फांक पर काला नमक और पिसी हुई सोंठ डालकर सेवन करने से अपच ठीक होता है।

❑ छोटी हरड़, लौंग तथा नमक का काढ़ा बनाकर पीने से भी अपच दूर हो जाता है।

❑ तुलसी के चार-पांच पत्ते, चार दाने कालीमिर्च, एक चम्मच सोंठ, एक चम्मच अजवायन तथा जरा-सा सेंधा नमक—सबको मिलाकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—हरी सब्जियां जैसे—मूली, पालक, मेथी, लौकी, तरोई, परवल आदि का सेवन करें। रेशे वाली चीजें अधिक मात्रा में खाएं। आटे की रोटी के साथ चोकर की रोटी भी खाएं। दोपहर के भोजन के बाद आराम तथा रात्रि के भोजन के बाद एक-दो किलोमीटर तक टहलने का कार्यक्रम बनाएं। मिर्च, मसाले, गरिष्ठ भोजन, मछली, शराब, अंडा आदि का सेवन न करें।


ऋषि अमृत
ार्च 2002
8
श्रेष्ठ विचार
12
ादू दयाल
20
गुण चुन
अवगुण नहीं
22
मपूज्य गुरु माँ
का सन्यास
दिवस
14
दुख
इंसान की
मनोवृति

जिसके भीतर में अज्ञान है उसे सब ओर माया नजर आती है और जिसका अज्ञान दूर हो गया, जिसको आत्म–साक्षात्कार हो गया, जिसकी भगवान से वृत्ति लग गयी, उसको सब ओर भगवान नजर आने लग जाते हैं।



## विशेष सूचना

आश्रम में आने वाले सभी भक्तों से निवेदन है कि आप यदि आश्रम कों कोई भी आर्थिक सहयोग देना चाहें तो आफिस में सहयोग देकर रसीद प्राप्त करें। किसी भी सेवादार के हाथ में धन न दें। आश्रम के किसी भी कर्मचारी को किसी प्रकार का आर्थिक सहयोग न दें। यह आश्रम के हित में होगा।

# *कार्यक्रम*

## *गन्नौर*

9 मार्च से 12 मार्च 2002 तक गुरु माँ अपने गन्नौर स्थित आश्रम में दर्शन देगें। दर्शनाभिलाषी सुबह 9:30 से 10:30 तक दर्शन का लाभ उठा सकते हैं।

12 मार्च शिवरात्रि के महापर्व पर आश्रम में ही गुरु माँ दीक्षा भी देगें।

जो लोग इन दिनों में आश्रम में आकर रहना चाहें इसकी सूचना आश्रम में पहले से ही दें। जिनके कमरे हैं वे 28 फरवरी तक अपने आने की सूचना आवश्य दें अन्यथा रहने की व्यवस्था नहीं हो पाएगी।

## *सत्संग*

स्थान: DDA पार्क, नजदीक विक्रम होटल
लाजपत नगर-IV, नई दिल्ली-110024
दिनांक : 31 मार्च से 4 अप्रैल 2002
समय : सुबह 7:30 से 9:30 बजे तक
सर्म्पक सूत्र : 6421476, 6421480

वर्ष-4 अंक-11

प्रूफ रीडिंग-सत्यनिष्ठा सहयोग-मनोज फोटोग्राफी-विशाल साज सज्जा- प्रिन्ट ग्राफिक्स

आनन्द वाणी प्रकाशन दिल्ली के लिए महात्मा हरि मिलन द्वारा क्रिस्टल ऑफसैटस्, कीर्ति नगर से मुद्रित तथा ऋषि ध्यान द्वीप, 57 अजन्ता अपार्टमैन्ट्स, प्लाट न० 36 आई० पी० एक्सटेंशन, पटपड़ गंज, दिल्ली। फोन: 272 1309 से प्रकाशित।

ऋषि अमृत के जनवरी माह से हम आपके लिए
गुरु माँ के मुखारविंद से भक्त दादू दयाल पर दिए गए
प्रवचनों को एक धारावाहिक श्रृंखला के रूप में
प्रस्तुत कर रहे हैं।
प्रस्तुत है तृतीय कड़ी

# दादू दयाल

मन के कहने पर चल लेने पर मन की ताकत और बढ़ जाएगी। वो कम नहीं हो जाएगी।

एक माता एक संत के गई। संत जी को मथ्था टेका। संत कहते, आओ देवी! बैठो।

कहती, महाराज! बैठां की। बड़े ही दु:खी हां असीं ते।

संत ने पूछा, माँ! क्यों दु:खी हो तुम?

कहती, मन हत्थों बड़े दु:खी हां। मन बहुत दु:ख करदा है। मन बहुत चिन्ता करता है।

संत कहते, अगर तुम अपने मन से दु:खी हो तो मन तुम्हारा है। मन को आर्डर कर दो। मन को कह दो कि दु:खी न हो। तुम कहते हो न, मेरा मन है। मेरा तन है तो अगर तुम्हारा मन है तो मन को आज्ञा दे दो। मन से कह दो कि दु:खी न हो तो मन दु:खी न होगा।

माता कहती कि इतना आसान थोड़ी न है कि मैं कह दूँ 'दु:खी न हो' और न हो।

मैं तो कई बार इतनी हैरान होती हूँ अच्छे अच्छे सत्संग सुनने वाले, कथा भजन करने वाले, संत महापुरुषों की सेवा करने वाले, दान धर्म कमाने वाले लोग दु:खी हैं। रोते हैं। चिन्ता में है। मैं कहती हूँ, बाबा! तूने क्या कथा सुनी? क्या फायदा तेरा कथा सुनने का? और फिर क्या फायदा तेरे गुरू जी का भी? जिनको तू गुरू कहती। उस डाक्टर का क्या फायदा जिसकी दवा खाओ और दवा खाकर भी दर्द दूर न हो। पर कई बार डाक्टर बेचारा क्या करे, दवा खाने वाले परहेज कोई नहीं करते। खाली गाने भर के लिए है कि चार माइयाँ बैठ गई, ढोलक मंजीरे ले लिए, चार भाई बैठ

गए, ढोलक मंजीरे ले लिए। तबले बाजे ले लिए और तबले बाजे पर शुरू हो गए-

*'ज्यों राखो त्यों रहिये'*
*क्या खाली गाने भर के लिए है?*
*जय सीताराम, सीताराम कहिये*
*जाही विधि राखे राम, ताहीं विधि रहिये*
*मुख में हो राम नाम, राम काज हाथ में*
*तू अकेला नहीं प्यारे, राम तेरे साथ में*
*विधि का विधान जान, हानि लाभ सहिये*
*जाही विधि राखे राम, ताही विधि रहिये*
*सीताराम, सीताराम, सीताराम कहिये।*
*आशा एक राम जी से, दूजी आशा छोड़ दे।*
*नाता एक राम जी से, दूजे नाते छोड़ दे*
*साधू संग राम रंग अंग अंग रंगिये*
*जाही विधि राखे राम, ताही विधि रहिये*
*सीताराम सीताराम सीताराम कहिये*
*जाही विधि राखे राम, ताही विधि रहिये।*

खाली गाने भर को है तो गाते रहो। दो मिनट गाओगे, दो मिनट अच्छा लगेगा और फिर बाद में जब ढोलक मंजीरे और गाने वाले बन्द हो जाएंगे या तुम्हारी टेप खराब हो जाएगी तो तुम फिर क्या कहोगे?

*"जय हो मेरा नाम नाम*
*जय हो मेरा नाम ही नाम (सीताराम नहीं)*
*जाहीं विधि राखे मनीराम*
*ताहीं विधि रहिये"*

मनीराम सेठ जी नहीं, ये वाला मन को कह रही हूँ। एक बार मनीराम जी कथा में बैठे हुए थे तो उसके जो लड़के थे न, वो कहते ये तो स्वामी जी फंसा गए। वो कहते जैसे मनीराम जी, माने बापू जी बोले वैसे किया करो। फिर बाद में वो मेरे पास आए महाराज! बुड्डा तो बहुत तंग करता है। मैंने कहा, मैंने ये मनीराम नहीं बोला ये अन्दर वाला मनीराम बोला है।

*'सब कुछ तेरा कुछ नहीं मेरा'*
*मंदिर में खड़े होकर बोल दिया पर दिल में तो ये है।*
*'सब कुछ मेरा, कुछ नहीं तेरा'*

जितनी देर तक आपकी कथनी और करनी में फर्क रहेगा, जीवन से

दु:ख नहीं जाएगा। याद रखना इस छोटी सी बात को। कथनी में और करनी में जब तक अन्तर है तब तक जीवन से दु:ख नहीं जाएगा और यह भी बहुत बड़ी सच्चाई है कि मन के कहने पर आप जो भी कर्म करते जाएंगे, कर करके, कर करके हम मन के उस कृत्य से, मन के उन कर्मों के द्वारा, मन के बन्धन से छुट्टी नहीं पा सकते हैं। अगर मन से छुट्टी पाना चाहते हैं तो उसके मात्र दो ही उपाय हैं। सिर्फ मसला उठा देना इतने भर से बात पूरी नहीं हो जाती। मसले का हल क्या है बात वो भी कहनी पड़ती है।

वैसे एक बात मैं कहूँ मन को जितनी गालियाँ पड़ती हैं इतनी गालियाँ और आज तक किसी को नहीं पड़ी हैं। मर जाणा, मन शैतान, मन भूत, मन नीच। सब संत भगत को देख लो सब मन ही के पीछे पड़े हैं और आम आदमी भी मन के पीछे पड़ा है। सारा स्यापा मन ही दा है। मन ही नहीं मनदा। घुमा फिरा के मन को हम दोषी मान लेते हैं। पर कभी प्यारे! इस मन से भी पूछो, इस बेचारे की जो इतनी दशा हो रखी है खराब, ये क्यों हो रखी है?

एक बात मैं कहूँ, मन आपका सबसे बड़ा मित्र है। दुनिया में मन आपका सबसे बड़ा मित्र है। और मन को छोड़कर सब आपके दुश्मन हो सकते हैं। अगर दुश्मन नहीं होगा तो ये मन आपका कभी नहीं होगा क्यों? जिस दिन ईश्वर ने, प्रकृति ने, विधान ने आपको यह जन्म देकर इस जगत में भेजा तो इस जगत की भीड़ भाड़ में कहीं आप अपना सन्तुलन, अपनी याद अपने स्वरूप को भूल न जाओ इसलिए परमात्मा ने इस मन रूपी मित्र को साथ दे दिया। भगवान ने इस मन रूपी साथी को साथ भेज दिया कि देखना ये दुनिया की चकाचौंध को देख कर कहीं दुनिया से दिल न लगा बैठे। तो तुम अब कोशिश तो पूरी करते हो कि तुम अपना दिल लगा लो घर से, पत्नी से, पैसे से, चीजों से, सामान से, दुनिया से, तो मन थोड़ी देर को तो लगता है और चूँकि मन भगवान ने साथ में दिया है कि कहीं तुम अटक न जाओ तो थोड़े दिन लगता है और थोड़े दिन बाद मन जो है न वो कहता, नहीं जी, अब नहीं मजा आता इसमें। तुम तो पूरा कोशिश करते हो कमर बांध के कि घर से दिल लगा लें, फलां से दिल लगा लें, लड़की से दिल लगा लें। उम्र आने पर, नौजवानी आने पर लड़के लड़की से दिल लगाने को आतुर होते हो।

एक प्रेमी ने अपनी प्रेमिका से कहा, तुम दुनिया की सबसे हसीन लड़की हो। वो तो शरमा गई, खिल खिलाई, मुस्कुराई। तो प्रेमी धीरे से बोलता है,

वैसे ये डायलाग मैं चौथी बार बोल रहा हूं। ये जो डायलाग है मेरा ये चौथी बार है इसलिए ज्यादा खुशी की जरूरत कोई नहीं है। पहली जो तीन थी उनको भी मैंने यही कहा था। पर थोड़े दिन मन को अच्छी लगीं और फिर बाद में....। नई नई पत्नी आए तो पति आवाज मारते हैं, भाग्यवान! और दो चार साल बाद, नी मुन्ने दी माँ! फिर भाग्यवान नहीं लगती है।

तुम बहुत कोशिश करते हो कि मन लगा लो। मन लगता है पर थोड़ी देर मन लगता है फिर मन उखड़ जाता है। तुमने जेवर से, पैसे से, गहने से मन लगाया। थोड़े दिन लगा फिर उखड़ गया। दुनिया में कोई एक ऐसा बन्दा मुझे दिखा दीजिए, आपसे ही प्रश्न पूछती हूँ। आप स्वयं मेरे प्रश्न का उत्तर दीजिये कि क्या आप दावे से कह सकते हो कि जहाँ जहाँ आपने मन लगाया वहाँ वहाँ आज भी तुम्हारा मन लगा हुआ है? कहाँ लगा हुआ है? और तो और कइयों को कभी ये संत अच्छे लगते हैं, कभी वो संत अच्छे लगते हैं। कभी लगता इनको गुरू बना लो, कभी लगता उनको गुरू बना लो।

इन्दौर की मैं तुम्हें बात सुनाऊँ। इन्दौर में एक, मैं नाम नहीं लूंगी। क्योंकि अब वीडियो कैसेट जब बन रही होती तो बड़ी खतरनाक है। घूमती घामती इन्दौर पहुँच जाए तो महाराज गुरू चेले की लड़ाई हो जाए। इन्दौर में हमारे एक भगत, वो सत्संग सुनते सुनते, युग पुरुष स्वामी परमानन्द जी महाराज का सम्मेलन था। उसमें हम निमन्त्रित थे। हम थे, वो थे, एक दो और संत थे। कार्यक्रम था।

हुआ ये कि वो हमें सुनते रहे, सुनते रहे। तीसरे दिन वो आकर हमसे कहते हैं-बस, वो सिन्धी थे। कहते, साँई, ऐ स्वामी ते साँई बहुत सुट्ठो लागे से। सुठो-माने अच्छे। ऐ तो बहुत अच्छे लागे। हम क्या करते, हम मुस्कुरा पड़े। महाराज, हम कलाकार होते तो कोई प्रशंसा करता तो हम आगे से कहते धन्यवाद मतलब जो धन्यवाद देकर कहा जाना चाहिए। जैसे कोई बोले कि आप बहुत अच्छी रसोई बनाते हो तो आप कहते जी शुक्रिया, धन्यवाद पर अब कोई बोले आप प्रवचन बड़ा अच्छा करते हैं तो मुझे बड़ा अजीब सा लगता है। क्या बोलूँ मैं इनको। धन्यवाद कहूँ, बनता नहीं है। क्यों? मैं कैसे कहूँ। जब किया नहीं तो मैं कैसे कहूँ कि प्रशंसा मेरी है। जब मैं बोली नहीं। सच्ची अन्दर की बात बता रही हूँ, दिल की बात बता रही हूँ।

कई बार जब मंच पर जाना होता है तो मैं कई बार कहती हूँ करेंगे क्या मंच पर जाकर? बोलेगें क्या हम मंच पर जाकर, सुनाएगें क्या हम मंच पर

जाकर? पर जैसे बैठे और जैसे मंगलाचरण किया, वे परमात्मा खुद बोलना शुरु हो जाता है।

“मैं ओ बोल बोलाँ बुलावे जो सत्गुरू
बुलावे ज़ो सतगुरू, कहलावे जो सतगुरू
मैं की कैंण जोगी ओ कहला गया है
मेरे घर में शाहों का शाह आ गया है
कि जीवन दा मैंनूँ आनन्द आ गया है।
मैं असली खजाने नूँ हथ पा लया है
कि जीवन दा मैंनूँ आनन्द आ गया है।”

इसलिए महाराज, जो बोले सो बोले। जो वो बुलाए सो बोले। जब वो बोलने वाला हो तो असली प्रशंसा का अधिकारी फिर वही प्रभु है, मैं नहीं। बाँसुरी के ऊपर सुर छेड़ा, बाँसुरी से राग निकला। कोई जाके बाँसुरी की प्रशंसा नहीं करता, बजाने वाले हरी प्रसाद चौरसिया को प्रशंसा मिलती है कि आपने बहुत अच्छा बजाया। मैं तो अपने आप को मुरली मानती हूँ, बंसी मानती हूँ ईश्वर की। जब उसका जी होता अपने होंठ से लगाता है, फूँक देता है। बोल निकलते हैं सो बोलने वाला वही था। प्रशंसा उसी की हैं। बधाई का पात्र वो है मैं नहीं हूँ। मेरे लिए इतनी ही बधाई बहुत कि उसने चुना। मेरे लिए इतनी ही बधाई बहुत कि उसने अपना कृपा बरदस्त मेरे सिर पर रखा। मेरे लिए बधाई इतनी ही बहुत कि उसने घर के आंगन से ही ऐसे संत महापुरुषों की गोदियों में खेलने का मौका दिया कि जब बच्चे खेल खेला करते थे तब स्कूल में हम समाधि लगाया करते थे। ये तो उसका वरदान है, उसकी कृपा है। मैं क्या बोलूँ।

तो सिन्धी जो महाशय थे वो मेरे से कहने लगे कि आप तो मुझे बहुत अच्छे लगे। मैं चुप कर गई कुछ नहीं कहा आगे से। हुआ ये वो खुशी खुशी में अपने गुरू जी के आश्रम में चले गए और जाकर कहते हैं, गुरू जी! आपने इनकी कथा सुनी? वो कहते, नहीं, मैंने तो नहीं सुनी। किनकी बात कर रहे हो? मैं पहली बार गई थी। बहुत साल पुरानी बात है ये। मेरा नाम लिया। बोले वो हैं।

तो आगे से क्या बोले, कहते, गुरूजी! न तो आप गाना जानो। न तो आप बजाना जानो। न तो आप कोई भजन गावो। न तो आप रोज रोज कोई नई-नई कथा सुनावो। रोज एक ही सुना देते हो। वही एक हाथ में पकड़ा देते हो तो वैसे गुरू जी! क्या ख्याल है अब मैं उन्हीं का चेला न बन जाऊँ?

ओ भले मानस ने जब मुझे ये बात सुनाई तो मेरा हँस हँस के बुरा हाल। मैंने कहा, बेचारे उन गुरू जी का क्या हुआ होगा कि जिनका चेला जाकर जिनसे ये बोल रहा है।

तो मन है न, आज ये अच्छे लगे, कल वो अच्छे लगे, कल वो अच्छे लगे। वैसे दो चार दिन की कथा सुनकर जो मेरे पास आ जाता है न कि चेला बना लीजिए, दीक्षा दे दीजिए तो मैं उनको हमेशा कहती हूँ, नहीं बच्चे, अभी थोड़ा रूक जाइये। थोड़ा और घूम घाम लीजिए, थोड़ा और संतों को सुन लीजिये। टैस्ट वैस्ट कर लीजिये। तुलना कर लीजिये।

क्रमशः

गुरू माँ
दादू दयाल
(अध्याय 1)



# श्रेष्ठ विचार

हमलोग अपने जीवन को होश से नहीं जीते, हमलोग अपने जीवन को बेहोशी से जी रहें हैं। इस बेहोशी को तोड़े बिना बात बनेगी नहीं। जागरूक हो करके, चिंतन करते हुए और फिर जीवन में कुछ भी कर्म आप करते हैं तो सच कहूं..... कर्म शुभ या अशुभ नहीं होता। सामान्य आदमी के लिए शुभ-अशुभ कर्म की परिभाषा कही लेकिन ब्रह्मज्ञानी के लिए, ब्रह्मवेत्ता के लिए कहा कि कोई शुभ-अशुभ कर्म नहीं है। तो बोले-शुभ-अशुभ अगर कर्म नहीं है तो शुभ-अशुभ क्या है?

बोले-शुभ-अशुभ सोचने वाला मन होता है और मन के पीछे चेतना।

जैसे मैंने उदाहरण दिया-चाकू डॉक्टर भी चला रहा है, चाकू एक कातिल भी चला रहा है लेकिन कातिल के मन की भावना शुभ नहीं है लेकिन डॉक्टर के मन की भावना शुभ है। इसलिए चला दोनों चाकू रहे हैं लेकिन दोनों के चाकू चलाने पर भी दोनों का फल तो बिल्कुल अलग-अलग है।

हम अपने जीवन में जो भी कुछ करें वो जाग्रत होके करें, वो होशपूर्वक करें तो बात बनती है। जीवन में अगर आप कुछ प्राप्ति करना चाह रहे हो...। देखो, अगर तो आप खुश हो कि मैं ते इक मेरी वोटी, इक मुन्ना ते इक मेरी मुन्नी बस असी राजी-खुशी। तब तो बात अलग। तब तो आपको न तो मेरी जरूरत है, न सत्संग की जरूरत है, न ही किसी और की। अगर आपको ये लगता है कि मैंने पैसा कमाया, अपने पर खर्च किया, बच्चे पाल लिए, रिश्तेदारी हंसी-खुशी निभा ली, बस इतना ही बहुत है तो बात और

हो जाती है।

लेकिन अगर जीवन में श्रेष्ठ मूल्यों को तुम लाना चाहते हो, अगर जीवन को श्रेष्ठ बनाना चाहते हो तो वो श्रेष्ठ होगा श्रेष्ठ विचारों से। अब जैसे मैं उदाहरण देती हूँ- जिंदगी तुम भी जी रहे हो, जिंदगी हम भी जी रहे हैं। मनुष्य तुम भी हो, मनुष्य हम भी हैं। मनुष्य तुम भी हो, मनुष्य संत नामदेव, संत मीरा, संत दादू दयाल, कबीर, ये भी मनुष्य थे लेकिन उनके जीवन को और आप अपने जीवन को अगर मिलाएं तो कुछ फर्क नजर आता है कि नहीं आता?

जरा सा जीवन में दुख आया, जरा-सी जीवन में विपत्ति आई तो तुमने हाय-तौबा मचा दी और एक संत के जीवन को देखो, विपत्ति आती है, दुख-मुसीबत आती है उसको वो धीरजपूर्वक, संतोषपूर्वक निकाल लेते हैं। तुम जाते हो मंदिर-गुरूद्वारा-मस्जिद में, तुम जाते हो किसी संत के द्वार पर तो आप संत से भी आशीर्वाद चाहते हो-महाराज! आशीर्वाद दो, सब सुखी रहे। अरे भाई! मैं कहती हूँ, सब सुख-ही-सुख रहेगा तो उस सुख में भी तुम आलसी, प्रमादी और मूढ़ हो जाओगे। बैठे हैं आप मोटे-मोटे गद्दे के सिरहाने लिए, टेक लगा करके लालाजी बैठे हैं, बड़ी-बड़ी तोंद निकली पड़ी है आपके खा-खा करके, गोलक में पैसे आए चले जा रहे हैं, कोई चिंता नहीं कोई फिक्र नहीं। पड़े हैं आराम से, हुक्का गुड़गुड़ा रहे हैं। अब हुक्के का जमाना नहीं रहा तो सिगरेट फूँक रहे हैं। सिगरेट नहीं पी रहे तो खाली बैठे टीवी देख रहे हैं। सब काम व्यवस्था से चल रहा है।

आलसी हुआ पड़ा है और इतने में कोई कहे, ओ जी, इनकम-टैक्स वाले। हां, उठके भगा चला जाएगा। आज इनकम टैक्सवालों का नंबर लग रहा है। आप देखो इस बात को, जीवन में सब सुख ही रहे, सुख-ही-सुख रहे तो ये सुख भी आपको ऊबा देता है। दुख को तो जानते हो लेकिन असल खुशी को नहीं जानते हो। आंखों ने अच्छा देखा, तुम्हें सुख हुआ। पिक्चर देखने गए, ड्रामा देखने गए, डांस देखने गए, पॉप शो देखने गए, आंखों ने नजारा देखा उस नजारे को देखके खुशी हुई। तो ये खुशी स्वयं से नहीं हो रही है, ये खुशी आपको भीतर से नहीं मिल रही है, ये खुशी आपको बाहर के दृश्य से मिल रही है। इन्द्रियों का सुख आपने लिया तो इन पंच ज्ञान इंद्रियों से संसार के पंच विषयों को तुमने भोगा। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध, इन पंच विषयों को अपनी पंच इंद्रियों से नेत्र, कर्ण, नासिका, रसना और त्वचा इन पांच ज्ञान इंद्रियों के द्वारा आपने पांचों विषयों का स्पर्श

लिया, रस लिया, दृश्य देखे, सुगंधियां सूंघी, खाना खाया, कान से शब्द को सुना, मजा लिया।

पर जब ये नहीं रहते पास में तो तुम्हारी खुशी भी चली जाती है, तुम्हारा सुख भी खत्म हो जाता है।

तो इसका अर्थ ये कि इन्द्रियों के सुख को पाने वाला आदमी कितना ही सुख पाता हो ये सुख उसको जाग्रत, विवेकशील नहीं बनाएगा। क्यों नहीं बनाएगा, क्योंकि इन्द्रियों के सुख को भोगते-भोगते मन मूढ़ हो जाता है।

*दुख में सिमरन सब करे सुख में करे न कोए*

कोई न करता और-

*जो सुख में सिमरन करे तो दुख काहे का होए*

दुख भी जरूरी है। पर आम आदमी अपने जीवन में दुख से घबराता है सुख की कामना करता है। सर्वमनोकामनापूर्ण मंदिर में जाएगा। सुखना पूरी हो जाती है ऐसे किसी गुरूद्वारे में जाएगा। चाहत में भिखारी बना हुआ दर-दर घूमता रहता है, दर-दर सर झुकाता रहता है। कभी शुक्रवार के व्रत करेगा कि माता संतोषी प्रसन्न हो जाए, कभी मंगलवार के व्रत करेगा कि हनुमान जी ही कृपा प्रसादी दे दें कि मेरे दुख चले जाएं और सुख मिल जाएं। मैंने भाव लिखे, इन भावों को आप श्रवण करना, सुनना इनको और फिर समझना कि अगर चिंतारहित जीवन जीना है तो उसका ढ़ंग ये कि अपने दाता से कहे- दाता! हमने तो झोली फैलाई है, तेरे दर पे आएं है। अब तेरी मर्जी है तू जो चाहे इस झोली में डाल दे।

*तू दे दे दाता जो चाहे*
*मैं द्वारे तेरे आई आके झोली फैलाई*
*तू दे दे दाता जो चाहे*
*चाह नहीं कोई दुनिया की*
*आस नहीं है दुनिया की*
*बस तेरी लगन लगाई, मैं द्वारे तेरे आई*

जो देना है तू दे दे। तेरी इच्छा, तेरी मर्जी। जब तेरे हो चुके तो अब फिर क्या सोचना। मुझे तो श्रीमद्भागवद् की इतनी मीठी कथा ध्यान में आती है, हृदय भर उठता है उस बात को सुनके। कठिन तपस्या के बाद

इस बालक ध्रुव को, कहते जब विष्णु के दर्शन हुए, भगवान के दर्शन हुए तो पूछा नारायण ने- बता तुझको क्या चाहिए? मांग तुझको क्या चाहिए।

मांग ले तू अकबर जो चाहे

*कि ये वो दर है जहां शर्मिंदा नहीं हुआ जाता*

वो कह रहे- मांग, क्या चाहिए। ध्रुव ने दोनों हाथ जोड़ दिए और कहा-नारायण! जिसको तेरा दर्शन मिल जाए उसको उसके बाद और क्या चाहिए? अब तो कुछ भी नहीं चाहिए।

नारायण ने कहा-ध्रुव! तू चाहे मेरे से लम्बी आयु ले ले, तू मुझसे चाहे तो मैं चिरजीवन दे दूं, तू मुझसे अगर मांगे तुझको इंद्रपदवी दे दूं, तू अगर मुझसे मांगे तो मैं अपने लोक में तुझको वास दे दूं।

भागवत् की कथा कहती है, नारायण ने पता नहीं कितना कुछ प्रलोभन दिया, ये मांग ले, ये मांग ले, कुछ तो मांग ले और हर बार वो एक बात ही कहता रहा-"तू दे दे दाता जो चाहे।" अब तो जो तेरी मर्जी हो दे दो। मेरे पास मांगने को कुछ नहीं। क्या मांगू अब मैं?

क्या मांगू? इस संसार की कोई चीज टिकने वाली है नहीं। आज मान-सम्मान हो रहा हो, कल कोई नहीं पता जरा-सी बात पे अपमान की झड़ी लग जाए। आज सुख-ही-सुख है क्या मालूम कल इस सुख में आग लग जाए। सब फूल-ही-फूल हैं, क्या मालूम कल कांटों की शैया पे जीवन बिताना हो। न फूल सदा रहते, न सुख सदा रहता, न खुशी सदा रहती, न जीवन सदा रहता, न संसार इसी तरह से हमेशा चलता रहता। तो संसार का कुछ मांगूं कुछ मांगू भी तो क्या मांगू? रे मेरे नारायण! रे मेरे गोविंद! रे मेरे गोपाल! अब तो कुछ भी नहीं चाहिए। वो बार, बार, बार, बार कहें तो ध्रुव ने कहा- जो आपकी इच्छा हो सो दे देना पर अब मेरी तो मांग कुछ रही नहीं।

ख्याल करना, जब तक तुम मांगते हो, तुम मंगते हो, तुम भिखारी होते हो। जिस दिन तुम मांग मांगना छोड़ देते हो उस दाते के दर के आगे जाके, दाता तुमको भी दाता जैसा ही बना देता है। दाते के दर पे जो वासना की भीख मांगना छोड़ देता है फिर दाता उसको इतना भरपूर कर देता है।

भागवद् की कथा कहती है, नारायण ने कहा- मांग ध्रुव क्या चाहिए,

मांग ध्रुव क्या चाहिए, तो ध्रुव ने कहा-भगवन! मुझे तो कुछ नहीं चाहिए। तो कहते हैं, नारायण बोले- अच्छा, एक बात तो है जब तू घर छोड़के निकला था तो निकलने का एक ही कारण था कि तेरी सौतेली माता ने तुझे तेरे पिता कि गोद से उठाके पटक दिया था ये कहके कि इस गोदी में अगर बैठना था तो मेरी कोख से जन्म लेता।

सुरुचि ने उठाके फेंक दिया था इस बच्चे को और यही ठोकर लगी थी मन में और तलाश करने निकल गया क्योंकि माता ने कहा- न ये पिता सच्चा, न तेरी मां सच्ची। जो सच्चा है तू उसको अपना ले। तू छोड़ इसकी चिंता। तो देवर्षि नारद इसको मिले। नारद ने कहा-बेटा! फिक्र न कर। ये बाप? ये बाप तो बाप जैसा है ही कहां? हर जन्म में बाप अलग होता है। जन्मों के किस्से हैं यहां तो।

तुम्हें हैरत हो जाए और ऐसा सम्भव भी है, जिसको तुम आज पिता-रूप से देख रहे हो, पूर्वजन्म में वो भाई हो सकता है। जिसे भाई-रूप से देख रहे हो वो पूर्वजन्म में पिता हो सकता है। सम्बंध तो घूम-फिरके वही बन रहे होते हैं तुम्हारे। पिता तो हर जन्म में...। जब कीड़े, कीट, पतंगे, कुत्ते, बिल्ली का जीवन मिला था, योनि मिली थी तब भी तो किसी ने जन्म दिया था। तब वहाँ भी तो कोई-न-कोई बाप था।

भगवान के साथ नृत्य तो किए कइयों ने, सखा भी रहे कई। अर्जुन सखा रहा, गोपियां सखियां रहीं, साथ नाचे हैं, साथ गाएं हैं, साथ झूमे हैं लेकिन उसकी गोद में बैठने का सौभाग्य पुत्रवत सिर्फ ध्रुव को मिला। कहा-तू यहां बैठ! और जिसको बाप मिले भगवान उसको और क्या चाहिए। मांग ले, क्या मांगता है? वो कहे, क्या मागूं अब तुमसे? बस, "तू दे दे दाता जो चाहे" जो दे दे। पर ये बात कौन कह पाएगा? ये बात वही कह पाएगा जो ये जानता है, और जिसके दिल में संसार की तृष्णा न बाकि बची हो और जिसके दिल में सिवाय भगवद् प्रेम के और कुछ न हो। ये बात उसी की खोपड़ी में जाएगी। दूसरे को तो समझ भी नहीं आएगी, क्या बोल रहे हैं। आप तो सब छोड़े-छोड़े बैठे हैं और हमको कहते ये भी न मांगो। न मांगो तो जिएं कैसे?

अरे, तुम्हारा तो चार, छः, दस, पचास, सौ लोगों का कुटुम्ब होगा। इतना छोटा सा। मेरा कुटुम्ब जानते हो कितना बड़ा है? ये सारे संसार के मनुष्य, मनुष्य ही क्या पशु-पक्षी सब मेरे कुटुम्बी हैं। तुम्हारी इतनी-सी गृहस्थी, हमारी तो इतनी बड़ी गृहस्थी है, विशाल गृहस्थी है। पर मैं एक बात

जानती हूँ, सुख से रहना है, चिंतामुक्त अगर जीवन जीना है तो इसी ढ़ंग से जीना होगा- "तू दे दे दाता जो चाहे" इस ढ़ंग से नहीं जिओगे तो सिर्फ दुख और सिर्फ दुख होगा। दो मिनट हंसोगे, फिर रोओगे बैठके। अभी रोओगे, फिर हंसोगे बैठके। बस रोना-हंसना, हंसना-रोना, ये सिलसिला non ending कभी न खत्म होने वाला चलता चलेगा, चलता चलेगा। पर जिसके चित्त से संसार की इच्छा-तृष्णा चली गई वो कहता है-

*चाह नहीं कोई दुनिया की, आस नहीं इस दुनिया की*
*बस तेरी लगन लगाई, मैं द्वारे तेरे आई*
*तू दे दे दाता जो चाहे।*

**गुरू माँ**

## सूचना

नवम्बर मास की पत्रिका में "ध्यान एक अध्यात्म" के ऊपर कुछ पंक्तियां लिखीं थीं। उसमें लिखा था कि अलग-अलग शहरों में जहाँ पर भी गुरु माँ का सेन्टर है वहाँ निश्चित ध्यान होता है। सामूहिक ध्यान के अलग लाभ होते हैं। कुछेक साधकों ने अपने-2 शहर के केन्द्रों के पत्ते के बारे में पूछा है, उनकी सूचना के लिए ऋषि अमृत मासिक पत्रिका के अन्तिम पृष्ठ पर विभिन्न शहरों के केन्द्रों के पत्ते दिये है। कृप्या सामूहिक ध्यान की बैठक में सम्मिलित होकर जीवन लाभ उठाएं।

# दुख 'इंसान की मनोवृति'

जितनी सृष्टि है, तमाम की तमाम ईश्वर की रचना। और तो और तुम्हारा शरीर किसने बनाया? तुमने और तो और तुम्हारे भीतर सोच-विचार करने वाला मन किसने बनाया? तुमने और तो और सोच-विचार करती है जो बुद्धि, यह बुद्धि को तुमने बनाया? नहीं, ईश्वर ने। सारी सृष्टि ईश्वर की। तो दूसरी सृष्टि जीव वाली कौन सी हुई?

जीव सृष्टि मायने शरीर तो बनाया भगवान ने और सब तुम इसे कहते हो यह मेरा है। यह है जीव सृष्टि। मम् और मेरा। यह मम्। यह मैं हूँ। अहम्, यह देह मैं हूँ और देह से जुड़ा बाकी सब मेरा है। यह सारी जीव की सृष्टि। ख्याल से समझना इसे। ईश्वर की सृष्टि और जीव की सृष्टि। और स्पष्ट करूँ। ईश्वर सृष्टि मायने पँच तत्व। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। पाँच आधारभूत तत्व। ये किसने बनाए? ईश्वर ने। और जमीन के एक टुकड़े पर चार लकीरें खींची और अपने नाम का बोर्ड लगा दिया यह मेरी हो गई। यह क्या है? जीव सृष्टि। हाड़ माँस का शरीर बना दिया ईश्वर ने। तुमने कहा-मेरा लड़का, मेरी लड़की। यह क्या हुई? जीव सृष्टि।

ईश्वर सृष्टि में तो तमाम दुनिया बन गई पर इस दुनिया में जो तुमने मैं और 'मेरा पन' जोड़ दिया है यह किसका बनाया है? जीव का। जीव का बनाया है। अच्छा, ईश्वर की बनाई दुनिया किसी को दुःख नहीं देती। देती है क्या? अभी जैसे, अब यह फूल है। किसने बनाया? तुम कहोगे बीज मैंने डाला था। ऐ गधे! बीज तुमने डाला था, बीज में से फूल किस ने निकाला था? बीज तुमने डाला हो सकता है। पर बीज में फूल बनने की जो ताकत है, वह किसने दी? तुमने?

कभी कभी मैं एकान्त के लिए पहाड़ों में निकल जाती हूँ, और जब तमाम वहाँ के पेड़ों, पौधों को, देवदार के वृक्षों को, देखती हूँ, तो मन में एक हैरानी आती, देखो! अपने घर में चार पौधे लगाने हों, आदमी इतना इन्तजाम करता है। माली को लाओ। ये करो, वो करो, पानी दो, खाद दो। कितना इन्तजाम। कीड़ा लग गया। अब दवाई छिड़को। और इतने बड़े जंगल में तमाम किस्म की जड़ी-बूटियाँ, पेड़-पौधे किसने लगाये? कौन उसको सजा

रहा है? कौन उनको पानी दे रहा है? कौन उनकी रक्षा कर रहा है?

अभी, जैसे ये फूल बनाए तो ईश्वर ने। ईश्वर सृष्टि का हिस्सा हुए फूल। पर आदमी मालिक बन गया। ये मैंने उगाए। ये मेरे खेत में बने। तुम्हारे खेत में। तुम्हारा है क्या? एक ने कहा–मेरे खेत में बने। उसने बेच दिए। दुकान में पहुँचे, तुमने पैसे दे कर खरीदे। पहले वह कहता था मेरे हैं। कौन? किसान। फिर व्यापारी बोला, मेरे हैं। पैसे ले लिए, किसान कहता है अब तेरे। व्यापारी कहता है, अब फूल किसके हैं? बोले–मेरे। और तुमने पैसे दिए और खरीद लिए अब तुम कहते हो किसके हैं? असल में हैं तो ईश्वर के ही पर जीव सृष्टि में कोई कहता, मेरा और फिर कोई कहने लग जाता है मेरा।

अब इसको थोड़ा और मैं समझाऊँ। ये तो चलो फूल हैं। कई बार इनके पीछे भी झगड़ा हो जाता है। मुझे याद है, एक जगह ऐसे किसी ने फूल दिए और मैंने बस रखे और चल दिए। पीछे से कुछ एक प्रेमियों ने झपट्टा मारा। वह कहे, फूल का बुक्के मेरा है। वह कहे फूल का बुक्के मेरा है, और आजकल के कलयुगी प्रेमी ऐसे लड़े फूल के टुकड़े–टुकड़े हो गए। बचा ही कुछ नहीं उसका और वह मेरा ही मेरा करते रह गए। सामान हो, सोना हो पैसा हो, जेवर हो उसके पीछे तो लड़ मरता है न आदमी। अब आमतौर पर कहावत बनी न। बोले–लड़ाई क्यों हुई? बोले–जर, जोरू, और जमीन। बोले–तीन के कारण झगड़ा हुआ। जर से, जोरू से, जमीन से।

महाभारत का सारा युद्ध काहे से हुआ? इन्हीं तीनों से। जर से, जोरू से, ऐसे ही तुम देख लो भारत पर इतनी बार हमले हुए, वे भी किसलिए? जर से, जोरू से और जमीन से। भाई भाई लड़ पड़ते हैं। बाप–बेटा लड़ जाते हैं। बहन–भाई लड़ जाते हैं और कभी–कभी तो पति पत्नी लड़ जाते हैं, वह भी काहे से? उसमें बस इतना फ़र्क है। जोरू लड़ रही है जमीन के लिए। समझ रहे हो? कि और स्पष्ट करूँ। कभी–कभी घरवाला लड़ रहा है जोरू की ज़र के लिए मायने–दहेज के लिए। अपनी ही जोरू से....। वैसे ज़ोरू का अर्थ होता है गुलाम। जो अपनी पत्नी को गुलाम मान रहा है, वह कभी न कभी तो लड़ेगा ही उससे।

पत्नी गुलाम नहीं है। पत्नी जीवन–संगिनी, सहभागिनी। पर लड़ाई के कारण यही तीन। अब सवाल उठता है–जर तुम्हारा कि ईश्वर का? जोरू तुम्हारी कि ईश्वर की? और जमीन तुम्हारी कि ईश्वर की? पर ईश्वर की बनी सृष्टि, किसी को दुःख....। पंचतंत्र में एक बड़ी प्यारी कहानी आती है। एक आदमी जंगल से गुजर रहा था। अचानक नजर पड़ी तो सोने के सिक्कों

से भरी हुई थैली। एक नहीं, कई थैलियाँ। गिर गई होंगी किसी की। मन में आया उठा लूँ। कोई देख थोड़ी रहा है। पर जैसे ही उठाने को तैयार हुआ, इतने में क्या देखता है, कुछ राहगीर और आ गए और उनकी भी नजर उस थैली में। जो होना था, सो हुआ। सब लड़ने लगे। मेरी है, मेरी है, मेरी है। तलवारें चल गईं। हत्याएँ हो गईं। खून की धाराऐं बह गईं। धाराशायी होकर लाशें पड़ी हैं और सोना भी वहीं का वहीं पड़ा है।

जिस आदमी ने पहली बार देखा, उसने अपना माथा ठोका। और कहता-न, यह मेरा है ही नहीं। इसके पीछे तो लाशें गिर गईं। मेरा नहीं है। मुझे नहीं लेना अब इसको।

बोले-मैं और मेरा, तू और तेरा। बोले-यही सारा झगड़ा है और यही सारी माया है मायने अगर यह मैं और मेरा छूट जाए, तू और तेरा छूट जाए तो मायने माया छूट गई। अब ईश्वर की सृष्टि में दुःख नहीं है। पर आदमी को जब भी दुःख होता है, उसकी अपनी बनाई दुनिया से दुःख होता है। काहे से दुःख? जीव सृष्टि से। ईश्वर की सृष्टि में कदापि दुःख नहीं है। पर आदमी जो मैं मेरे का झगड़ा खड़ा कर लेता है न, उसमें बड़ा दुःख है। बहुत पीड़ा है उसमें।

गुरू नानक साहब उदासियों में एक बार राजा शिवनाव की नगरी में पहुँचे। राजा शिवनाव इनकी स्तुति सुनके मिलने आया और बड़ा प्रभावित हुआ। कहने लगा-"बाबा जी! मैं आपको कुछ देना चाहता हूँ।" नानक जी बोले-अच्छा जो तेरा है सो तू मुझको दे दे। कहते महाराज, यह क्या बात हुई? मैं सारा सोना जेवर-चाँदी सब आपको दिए। गुरू बाबा बोले-यह तेरा है? सोच के जवाब देना। सोचा तो लगा नहीं। पर फिर लगा नहीं, मैं ही तो राजा हूँ तो मेरे ही तो हुए। बोले नहीं ये तो मेरे हैं। गुरू बोले-नहीं सुन। तेरे से पहले तेरा पिता कहता था मेरे। उनसे पहले तेरा दादा कहता था मेरे। उनसे पहले तुम्हारा परदादा कहता था कि यह धन जेवर सब मेरा। उनका था? तो वह छोड़ के चले गए। मर गया तो सब छूट गया। तो जब उनका नहीं हुआ तो तेरा है? बोले-न, यह तो मेरा नहीं हैं। तो बोले-फिर बात खत्म हो गई।

तू मुझे कुछ देना चाहता है, दे, पर वह दे जो तेरा हो। कहते-महाराज! अगर धन मेरा नहीं तो फिर शरीर भी मेरा नहीं अगर शरीर मेरा नहीं तो मैं आपको दूँ क्या? अच्छा, चलो! मन मेरा है, मैंने आपको अपना मन दिया। मन तो मेरा है न। मैंने अपना मन आपको दिया। गुरू नानक कहते हैं-तेरा मन है क्या तेरा? तू यहाँ बैठा, मन तेरा कहाँ कहाँ उड़ जाता है।

मन के ऊपर क्या तेरा कोई नियंत्रण है? मन के ऊपर क्या तेरा कोई जोर है? बैठते हो भजन करने, मन बाजार में पहुँच जाता है। बैठे हो तुम दुकान में, मन कहता-ओहो! स्वामी जी का सत्संग होना है। पहले, अच्छा भला रात को करते थे अभी शाम को ही चालू कर दिया है। अब मैं यहाँ दुकान में बैठा हूँ। अब बैठे दुकान में हो, मन कहीं ओर।

कई बार बैठे हो सत्संग में और लग रहा है, भई! अब तो घर भी जाना है घर कैसे जाऐंगे? मन के ऊपर तेरा कोई नियंत्रण है क्या? जिसके ऊपर तेरा कोई काबू नहीं है तू उसको कैसे कह सकता है कि मेरा है। मन भी तेरा नहीं। शिवनाव सोच में पड़ गया। बोले-महाराज! क्या दूँ मैं आपको? कहते-चलो अच्छा जिस बुद्धि से मैं विचार करता हूँ यह बुद्धि आपको दी आप मेरी बुद्धि ले लो। गुरू नानक कहते हैं, बुद्धि तेरी हैं? क्या बुद्धि तेरी है? बुद्धि में तो दुनिया भर का अज्ञान भरा है। अज्ञान माया का हैं और क्या माया तेरी है? माया तो ईश्वर की है। शिवनाव बोले महाराज मैं क्या दूँ फिर आपको? धन मेरा नहीं, राजपाठ मेरा नहीं। घर मेरा नहीं, शरीर मेरा नहीं, मन मेरा नहीं, बुद्धि मेरी नहीं तो मैं आपको क्या दूँ? गुरूनानक कहते- यह जो मैं-मैं कर रहा है न, मैं-मैं-मैं। बोले-यही दे दे बस। मैं धन दे दूँ, मैं तन दे दूँ, मैं मन दे दूँ, मैं पैसा दे दूँ, मैं दौलत दे दूँ। बोले यह जो मैं मैं कर रहा है न। बाकी कुछ तेरा नहीं है पर यह जो मैं मैं भर है न यह दे दे बस। यह दे दिया सब दे दिया। यह नहीं दिया तो कुछ नहीं दिया।

मैं क्या है? जीव सृष्टि। ख्याल रहे-तन दुःख नहीं देता। धन भी दुःख नहीं देता। मकान भी दुःख नहीं देते हैं। दुःख आदमी को उसकी 'मैं' देती है। कौन देता है दुःख? जीव सृष्टि। जीव की सृष्टि ही जीव को दुःख देती है। ईश्वर किसी को दुःख नहीं देता। मुझे एक बात याद आ रही है। मेरे पहचान में एक महिला संत, अभी बड़ी उम्र हो गई उनकी। नाम उनका माता आत्म ज्योति। संन्यासिनी हैं। मैं जब शरीर से बिल्कुल बच्ची थी तब से उनका हमारे घर में आना जाना था। बहुत प्यार करते थे। तब जब कि, न मुझे मालूम था कि हम संत हो जाएँगे और न किसी और को पता था कि संत हो जाएँगें तब भी वह मुझे कभी मेरे नाम से नहीं बुलाते थे तब भी वह मुझे गोपाल जी, नन्दलाल जी ऐसे नाम से....। मेरे गोपाल हैं।

कई लोग पूछते थे कि आप बाकियों का तो नाम लेते हो इसका कभी नही लेते। बोले अभी नहीं समझ आएगी, फिर समझ आएगी। खैर दो साल हुए मैं उन्हें मिलने गई तो उनके दोनों घुटने नहीं चल रहे। चल नहीं पा

रहे। बिस्तर पर ही लेटे हैं। फेंफड़ों में पानी भर गया। शूगर हो गई है। चल नहीं पा रहे इसलिए सैर नहीं कर सकते। व्यायाम नहीं कर सकते। और भक्त लोग सबसे बड़े दुश्मन होते हैं संत के। मालूम कैसे?

भक्त करते हैं प्यार। महाराज खा लो न। महाराज! अगर तुम्हारा प्यार देख कर खा लें। महाराज खाने वाले एक, खिलाने वाले भक्त हजार। महाराज जी का क्या हाल हो? वैसे मैंने कहीं हैल्थ मैगजिन में पढ़ा था कि अगर कोई पत्नी अपने पति से जान छुड़ाना चाहती है तो तालाक न ले। तलाक न ले। छोड़ के भी न जाए। बस एक काम करे। घरवाले (पति) को खूब घी खिलाए। होशियार रहना। बोले-घरवाले (पति) को खूब घी खिला। खूब मीठा खिला। खूब तला हुआ खिला। खूब भारी भरकम सामान खिला। अधिक खा कर, नमक ज्यादा खा के, तला हुआ खा-खा कर ब्लड प्रेशर हो जाएगा। दिल का रोग हो जाएगा। शूगर हो जाएगी। इतने रोग हो जाएँगे। आपे जल्दी ही मर-मुर जाएगा।

तो कभी कभी मैं हँसती हूँ, कि भक्त लोगों की भी शायद कुछ यही योजना है, हम लोगों के लिए। उनका प्रेम अपनी जगह पर। पर यह भी समझना चाहिए कि जो अनुकूल हो शरीर के लिए, उतना भर खाए तो शरीर ठीक रहता है। जरूरत से ज्यादा खाना शरीर को भी नुकसान दे देता है। तो भक्त लोग, खिलाओ, खिलाओ। खिलाओ तो ज्यादा खिलाने वाले भक्त को मैं कहती हूँ भगाओ, भगाओ, भगाओ। यह बन्दा नजदीक आएगा तो फिर वह रोएगा, खा लो महाराज! कितना खाओगे तुम?

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए असल में थोड़ा खाना ही ठीक है। जितना आप कम खाते हैं, उतना ही शरीर ज्यादा चलता है। जितना आप ज्यादा खाएगें उतना शरीर तुम्हारा कम चलेगा। याद रखना, इस बात को। तो माता जी को उनके भक्तों ने खिला-खिला के, शरीर भी मोटा हो गया। टाँगें चलती नहीं हैं और जब मैं गई तो मालूम हुआ कि अब कई दिन से टट्टी पेशाब भी वही पलंग पर ही....। उनकी जो सेवा में, माताएँ थीं वही उनको देख रही थीं। मुझे बड़ी तकलीफ हुई सुनके। भई! संत का शरीर लाचार हो गया है। बीमार कुछ पहले से ही थे। कुछ ज्यादा हो गए। मैं जब गई मिलने मैंने पूछा-मैंने कहा माता जी कैसे हो? कैसी तबीयत? बोले-अच्छी। कृष्ण भक्त है। बोले-अच्छी है। ठाकुर जी की बड़ी कृपा है। मैंने कहा-सुना है आपका शरीर अब बहुत खराब है। मतलब आप चल भी नहीं पा रहे हो। बिस्तर से भी उठ नहीं पा रहे हो।

आगे से बड़ा हँसकर, देखो! तुम्हें जरा सा जुकाम लग जाए न, तो तुम

भगवान को गाली देने लग जाते हो। जरा सी तकलीफ आ जाए तुम भगवान से लड़ाई करने लग जाते हो और उनके शरीर का बुरा हाल है। तो जब मैंने कहा–सुना आपका शरीर आजकल ठीक नहीं है तो कहने लगे–नहीं, ऐसा है, भगवान जी मेरे से बड़ा प्रेम करते हैं। भगवान जी मेरे से बड़ा प्यार करते हैं। भगवान तो हमारे माता–पिता हैं न, तो आजकल उन्होंने मुझे अपना बच्चा बनाया हुआ है तो जैसे छोटे बच्चे को माँ गोदी में ही टट्टी–पेशाब करवा के, नहला धुला के साफ कर देती है। बच्चा अपने आप से कुछ नहीं करता है, बोले–ऐसे ही भगवान ने अब मुझे अपना बच्चा बना लिया है। सो यहीं बैठे–बैठे वह सब अपना काम, अपने आप करता रहता है। और ऐसी चेहरे पर मुस्कान! वाह! धन्य हैं ऐसे संत और उनकी मस्ती। शरीर की ऐसी जर्जर अवस्था में भी मन की मस्ती में कोई फर्क नहीं आया है। मन में वैसा ही आनन्द है। मन में वैसा ही भाव ईश्वर के प्रति उठ रहा है कि प्रभु! तेरी बड़ी कृपा है। तेरी बड़ी कृपा है। तूने हमें बच्चा बना दिया है। गोद में उठा लिया।

तुम कहते हो शरीर में रोग आया, इसलिए हम दुःखी हो रहे हैं। तुम कहते हो, शरीर में बीमारी आ गई हम इसलिए दुःखी हो रहे हैं। मैंने तुम्हें इसलिए यह बात सुनाई कि इस संत के शरीर में इतने रोग हैं और फिर भी कहते हैं–ठाकुर जी की बड़ी कृपा है। भगवान जी की बड़ी कृपा है मेरे ऊपर। आज देखो कैसे लाड़ लडा रहा है मेरे साथ। तो दुःख कौन देता है? ईश्वर कि जीव? ईश्वर की सृष्टि किसी को दुःख नहीं देती है। जीव का बनाया अपना 'मैं', 'मेरा पन', जीव की खड़ी की हुई ये जो दीवारें हैं न, यही इसको दुःख देती हैं।

☙

गुरू माँ

# 'गुण चुन अवगुण नहीं'

*"फरीदा खाक न निदिंये, खाक जेवड न कोए*
*ज्योंदयां पैरां तले मोयां ऊपर होए"*

पर हम इस बात को कहाँ याद रखते हैं, हमको फुर्सत कहाँ हैं, लोगों की कमियाँ, लोगो के अवगुण, बस वहीं ढूंढते रहते है। क्या कमी है, क्या कमी है, ढूढों उसको। फरीद कहते है-

*"फरीदा जे तू अक्ल लतीफ, काले लिख न लेख*
*आपने गिरबान में सिर नींवा कर देख"*

काहे समय गवाओं कि पड़ोस के लोग क्या करते हैं, दूसरे लोग क्या करते हैं, दूसरों की कमियाँ, दूसरों के अवगुण ढूंढते फिरो, क्यों? अरे, किसी बाग बगीचे में जाओ तो क्या ढूंढोगे, काँटे कि फूल? गुलाब की झाड़ी के करीब भी जाओगे तो काँटो से हाथ बचा बचा के फूलों को तोड़ोगे। कैक्टस काँटो से भरा पौधा है पर किन्हीं एक कैक्टस की प्रजाति में जैसे लोटस कैक्टस, नीचे तो काँटे ही काँटे हैं पर अन्नतः बहुत सुंदर फूल खिल जाता है, बड़े खूबसूरत रंगो में फूल खिलता है। कैक्टस के लगे हुए फूल को भी अगर लेना चाहो तो बड़ा बचा के उसको तोड़ लोगे, काँटो से हाथ को बचा के फूल को तोड़ लोगे।

अगर बगीचों से तुम फूल चुनते हो और काँटो को छोड़ देते हो तो मनुष्यों के गुणों को चुनों, उसके अवगुणों को छोड़ दो। पर तुम बन जाते हो समाज सुधारक। हम निकलें हैं समाज को सुधारने। भई, पहले अपने आप को तो सुधार ले। गंदे पोचे से जमीन को साफ करने लगोगे तो जमीन साफ नहीं होगी उल्टे और गंदी हो जाएगी। पोंछा पहले साफ करलो। गंदे झाड़न से आप साफ चीज़ को भी और गंदा कर लोगे। गुरु

अर्जुन देव जी ने सुखमनी साहब में बड़ा सुंदर कहा-

*'अवर उपदेशे आप न करें, आवत जावत जन्मे मरे'*

दूसरों को उपदेश दे रहा है सुधर जाओ, माया छोड़ दो। गा रहे हैं-'माया छड जानी। पीछे सब बोल रहे हैं, 'माया छड जानी' खत्म हुआ कीर्तन तो कहते, माया कित्थे? ओ लिफाफा कित्थे है? सवा लाख रुपये की बात हुई थी ये तो कम लग रहे हैं, ये पूरे पैसे दो जी। एक ने कहा- अभी तो आपने गाया है, 'माया छड जानी' तो 2000 अगर कम है तो उसको तो छोड़ जाओ। वो कहते, ये दूसरों को सुनाने के लिये कहते हैं 'माया छड जानी, हमको ले के जानी' दूसरे छोड़े हम थोड़े छोड़ेगें।

*'अवर उपदेशे आप न करे, आवत जावत जन्मे मरे'*

उपदेष्टा है, कथा करता है। उपदेष्टा है, संसार को उपदेश दे रहा है। एक ने कहा-महाराज! घर में चरण डालो, सेवा का मौका दो। कहते-'अच्छा, फिर हमारी सेवा क्या करोगे?

तो सेवा मोटी दिखती हो तो जाता है और सेवा मोटी न दिखती हो तो नहीं जाता। बैठ के उपदेश दे रहा है।

पर कभी कभी ऐसे वक्ताओं के विषय में मैं ये कहा करती हूँ, चलो कोई नहीं, बाल बच्चे पालने हैं उसको, डेरा स्थान चलाना है, आश्रम चलाना है, कोई नहीं जो कर रहा सो कर रहा पर जितनी देर ढंग की कुछ बात कह रहा है वो ढंग की बात को तो पकड़ लो। सर्वगुण सम्पन्न नहीं है तो कोई बात नहीं, उसके उतने हिस्से को ले लो जितने हिस्से को वो कह रहा है। वो माया छोड़ रहा है कि नहीं छोड़ रहा है, अगर उसकी कही हुई बात को सुनके आपने माया से फंदा छुड़ा लिया तो गुरु जी तो बंधे रह जाएँगे बंधन में, चेले जी मुक्त हो जाएँगें।

कबीर साहब ने कहा है, गुरु नालायक भी हो अगर, पर चेला ईमानदार हो अगर, और ज्ञान की तो एक बात हृदय अंगम हो जाए, जीवन उतने से बदल जाता है।

*''फरीदा जे तू अक्ल लतीफ, काले लिख न लेख*
*आपने गिरबान में सिर नींवा कर देख''*

अपने अंदर झांक के देख, दूसरों की नुक्ताचीनी न करो। नुक्ताचीनी करने की आदत है तो अपनी और नुक्ताचीनी करके देख ले कि इधर क्या कमियाँ हैं। पर हम अपनी कमियाँ नहीं देख पाते हैं, दूसरों की दिख जाती हैं।



# परमपूज्य गुरु माँ का सन्यास दिवस

सभी गुरु माँ के भक्तों व शिष्यों को बधाई हो कि परमपूज्य गुरुदेव आनन्दमूर्ति गुरु माँ की सन्यास जयन्ती फिर आ गयी है। 11 अप्रैल 2002 को गुरुमाँ आश्रम में हम सभी अपने परम प्रेमास्पद प्यारे गुरुमाँ की सन्यास जयन्ती को मनायेंगे। यह वह दिन है जब भीतर का रंग परम वसन्त बनकर माँ के वस्त्रों पर भी छा गया था। यह रंग जो अब सारे संसार के प्राणियों को रंग रहा है। भगवा रंग सूचक है मृत्यु का और जन्म का भी। यह सूचक है अग्नि का-प्रेम अग्नि, ज्ञान अग्नि, कुण्डिलनी शक्ति का। यही रंग है जिसकी चाह हर शिष्य करता है। सद्गुरु के द्वार पर हृदय को खोलकर इंतजार करता है।

रंग वाले देर क्या है
मेरा चोला रंग दे।

मुझे भी रंग दे। भीतर से बाहर से। सभी भक्तों शिष्यों को मीठा आमंत्रण है इस उत्सव में शामिल होने के लिए। और इस बार तो और भी कमाल हो रहा है। और यह कमाल है मशहूर सिने अभिनेत्री और शास्त्रीय नृत्यांगना हेमा मालिनी। जी हाँ! हेमा मालिनी गुरु माँ के सन्यास जंयती समारोह में आ रही हैं। भरतनाट्यम की पारंगत भावपूर्ण 'राधा कृष्ण नाटिका' का मंचन

कर रही हैं। इस कथानक में राधा कृष्ण प्रेम के अलग अलग भावों को नृत्य के साथ प्रस्तुत कर रहीं है। इस नृत्य को प्रसिद्ध संगीतकार रविन्द्र जैन ने पार्श्य संगीत दिया है।

अति उत्तम वस्त्र, श्रृंगार रुप लावण्य से पूर्ण हेमा मालिनी अपने 43 साथियों के साथ भाव पूर्ण और भव्य नृत्य का प्रदर्शन करेगीं।

इस समारोह में शामिल होने के लिए आप अपना प्रवेश पत्र गुरु माँ केन्द्र से प्राप्त करें। कार्यक्रम में प्रवेश इसी कार्ड से होगा। प्रवेश पत्र आश्रम के गेट पर भी उपलब्ध होगा।

जो लोग आश्रम में ठहरेंगे या जिन के कमरे आश्रम में है सभी के लिए कार्ड लेना आवश्यक होगा। और जो सज्जन आ रहे हैं वह 15 दिन पहले आने की सूचना अवश्य दें। सूचना न मिलने पर कमरा नहीं मिलेगा।

यह समारोह शाम को 7 बजे प्रारम्भ होगा। और सर्वप्रथम पूज्य गुरुमाँ के अमृत वचन और आशीर्वाद प्राप्त होगा। उसके बाद हेमा मालिनी अपना कार्यक्रम शुरु करेगीं। जो लगभग 2 घंटे तक चलेगा।

इस सुनहरे दिन का सुनहरा अवसर है प्रेम से आयें।

अधिक जानकारी के लिए आप आश्रम अथवा अन्य किसी भी गुरु माँ केन्द्र में सम्पर्क करें।

आयें इस उत्सव में शामिल होयें।

# आनन्दमूर्ति गुरू माँ जी के प्रवचनों की पुस्तकें, ऑडियो एवं वीडियो कैसेट्स प्राप्त करने के प्रमुख स्थान

**गुरु माँ सेन्टर**

*प्रमुख शाखा–* **ऋषि चैतन्य आश्रम, गांव बड़ी, गन्नौर जिला सोनीपत, (हरियाणा)**
**फोनः 01264-61740**

**दिल्ली**

1. एन. पी. 99, टी.वी. टावर रोड़, नजदीक गोपाल मन्दिर, पीतमपुरा, दिल्ली।
   फोनः 7143412, 7443006
2. एफ-97, बाली नगर, नई दिल्ली-110015
   फोनः 5194844
3. 991, त्री नगर, तालाब रोड़, नई दिल्ली-110035 फोनः 7196016
4. 22, अजन्ता अपार्टमैन्ट्स, पटपड़गंज, दिल्ली-110092
5. आर-40, राजौरी गार्डन, दिल्ली-110027
   फोनः 5106969, 5458266
6. Systemetic Systems,
   B-42A, Kalka Ji, New Delhi-110019
   Ph. No.: 6467608, 6481605
7. 5007-B, Rui Mandi, Sadar Bazar,
   Delhi-110006
   Ph.: 3617015, 3626984

**नौएडा**

C-25, जलवायु विहार, सेक्टर-21, नौएडा
फोनः 4529556

**अमृतसर**

दुकान नं. 5, मेन मार्किट, तिलक नगर, शिवाला भाईयां के पीछे, अमृतसर। फोनः 278365

**फरीदकोट**

जगदेव राज
मेन बाजार, नजदीक अर्जुन बेकरी, फरीदकोट।
फोनः 54929

**कानपुर**

1. 118/133, बंबा रोड, गुमटी नं. 5, कानपुर।
   फोनः 215629, 297569
   मोबाईलः 9838006772
2. 123/266 'C' Gadrian Purva, Kanpur
   Ph.: 221429
3. Shop No. 4, Block No. 1, Govind Nagar, Kanpur

**पटना**

न्यू किशोर मेडिकल्स (अंग्रेज़ी दवाखाना)
जमाल रोड, पटना-11
फोनः 201414, 229304, 689257

**चण्डीगढ़**

House No.-5796-A, Sector 38,
West Chandigarh.
Ph.: 629372

**हैदराबाद**

604, छटवाँ माला, राघव रत्ना टावर्स, चिराग अली लेन। फोनः 4560987, 4521500

**गुवाहाटी**

फैन्सी मार्किट, 3rd फ्लोर, बाबू बाज़ार के सामने, एस. एस. रोड़, लखटोकिया, गुवाहाटी।
फोनः 541820, 520034

**पानीपत**

20, सनोली रोड़,
नज़दीक पुरानी सब्जी मण्डी, पानीपत।
फोनः 633522, 633622

**बंगलौर**

T.V. Mohan Balan, 189/1, II Floor,
Brigade Road, Banglore-560001
Ph.: 5445795

**इन्दौर**

1. Shyam Lal Janak Raj,
   M.T. Cloth Market, Indore.
   Ph. No.: 453393
2. 158, Anoop Nagar,
   In front of Indotel Hotel, Indore.
   Ph. No.: 550527

**बड़ौदा**

Pawan Malik, Ph. No.: 305058

**गुड़गांव**

Guru Maa Centre
6/20 Shiva Ji Nagar, Gurgaon.
Ph.: 6325291

**पुणे**

Guru Maa Centre
5, Prashanta Society,
50-5, Tulshibagwale Colony, Pune-9.
Ph.: 4220544, 6960930

**मुम्बई**

Ramesh Sahney
306/407, BUSA Industrial Estate,
Hanuman Lane, Fergusson Road,
Lower Parel, West Mumbai-400013
Ph.: 4936749

**राजपुरा**

2703-B, Arya Samaj Road, Rajpura Town, Punjab.
Ph.: 23497

**फरीदाबाद**

434, सैक्टर-16, फरीदाबाद।
फोनः 5264369

**जालंधर**

201/4, जैन कलोनी, गोपाल नगर, जालंधर।
फोनः 251296, 460064

**लुधियाना**

103, भारत नगर, पी.एन.बी. गली,
लुधियाना। फोनः 444933, 445933

# गुरू माँ जी की अन्य प्रकाशित पुस्तकें

| | |
|---|---|
| कबीरा राम यूं सुमिरिए | 150/- |
| प्रेम दीवानी मीरा | 170/- |
| सत्गुरू पूरा पायो | 90/- |
| चिन्मय की ओर | 80/- |
| कम्पैशन (अंग्रेजी) | 15/- |
| नामे के स्वामी हर घट बसै | 90/- |
| जे रत लगै कपड़ा (पंजाबी) | 10/- |
| दी अवेकनिंग (अंग्रेजी) | 100/- |
| अन्तर के पट खोल | 70/- |
| करूणा | 10/- |
| धर्मक्रान्ति | 75/- |
| आत्मबोध | 90/- |






जो भक्त आडियो, वीडियो कैसेट्स और किताबें घर ही में मंगाना चाहें उन्हें कोरियर के द्वारा भेजने की व्यवस्था की जा रही है। पैसे मनीआर्डर अथवा डी० डी० जो कि "आनन्द वाणी सीरिज़" के नाम से भेजें। सभी मित्रों को इसकी सूचना कर दें। पत्रिका के लिए ड्राफ्ट "ऋषि चैतन्य ट्रस्ट" के नाम भेजें।

## सूचना

आप सबको विदित है कि दिल्ली से मात्र 60 कि० मी० की दूरी पर गन्नौर जिला सोनीपत हरियाणा में "ऋषि चैतन्य आश्रम" का निर्माण चल रहा है। जो भक्त एंव प्रेमी इसमें अपनी सेवा देना चाहें, वह ट्रस्ट से सम्पर्क करें।

ट्रस्ट को आर्थिक सहयोग देने वाले को आयकर अधिनियम की धारा 80 जी० के अन्तर्गत 50% की छूट प्राप्त होगी। इच्छुक व्यक्ति अपना ड्राफ्ट या चैक "ऋषि चैतन्य ट्रस्ट रजि०" के नाम पर दिल्ली के पते पर भेजें।

महात्मा हरि मिलन

R.N.I : 68214/98 DL-11571/2001

आदमी के मन में
ईश्वर के प्रति चाहत
कैसी होनी चाहिए जैसे
थल की मरू भूमि, जल
की इच्छा करती है।

गुरु माँ

प्रेषक :
आनन्द वाणी प्रकाशन
57, अजन्ता अपार्टमैन्ट्स, प्लाट न० 36 आई० पी० एक्सटेंशन,
पटपड़ गंज, दिल्ली - 110 092
Website: www.gurumaa.com e-mail: gurumaa@rediff.com

यदि अजीर्ण पुराना हो तो गेहूं की दलिया, मूंग की दाल, छाछ, पतली रोटी आदि के सिवाय और कुछ न खाएं। दिन में चार-पांच गिलास पानी जरूर पिएं। जाड़े की ऋतु में गुनगुना पानी पी सकते हैं। फ्रिज में रखा भोजन, साग-सब्जी, दाल आदि न खाएं। सदैव ताजा तथा पौष्टिक भोजन करें।

मन में क्रोध, ईर्ष्या, तनाव, अधिक धन कमाने की लालसा आदि को बिलकुल न आने दें। प्रत्येक कार्य काफी सोच-समझकर और धैर्य के साथ करें। मन के विचारों का सीधा प्रभाव पेट पर पड़ता है। फास्ट फूट कभी न खाएं। प्रतिदिन शरीर पर तेल की मालिश करके स्नान करें।

## अग्निमांद्य

जठराग्नि के मन्द पड़ जाने को अग्निमांद्य कहते हैं। इस रोग में आमाशय (मेदा) तथा आंतों के पचाने की शक्ति कम हो जाती है जिसके कारण खाया-पिया भोजन पिण्ड की तरह पेट में रखा रहता है। इसमें भूख नहीं लगती तथा पानी पीने की भी इच्छा नहीं होती। इसके प्रभाव से शरीर में विष उत्पन्न होने लगते हैं। वायु भी बढ़ने लगती है तथा कई बार मल-मूत्र तक रुक जाता है।

कभी-कभी पेट में वायु का गोला घूमने लगता है। वायु के न निकलने की हालत में उसका दबाव हृदय पर पड़ता है, इसलिए हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। उस समय सांस लेने में भी कठिनाई होती है। घबराहट के कारण रोगी इधर-उधर देखता है ताकि उसको आराम की कोई चीज दिखाई दे जाए। रोगी को लगता है, जैसे उसे दिल का दौरा पड़ गया हो। असल में अधपचा भोजन अंतड़ियों में पड़ा सड़ने लगता है जिसकी खुश्की और वायु व्यक्ति को परेशान करती है।

**कारण**—हम जो कुछ खाते हैं, वह आमाशय में पहुंचता है। लेकिन शोक, क्रोध, चिन्ता, भय, ईर्ष्या, पाखाना-पेशाब रोकने, दिन में अधिक सोने, रात में देर तक जागने, बासी तथा गरिष्ठ भोजन करने, शराब, सिगरेट आदि पीने के कारण यह रोग हो जाता है। यही विकार भोजन को दूषित कर देता है। अतः भोजन की प्राकृतिक पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है।

**पहचान**—अग्निमांद्य होने पर पेट भारी हो जाता है। वायु बार-बार ऊपर चढ़ती है। इसलिए डकारें आती हैं। पाखाना-पेशाब साफ नहीं आता। बार-बार हाजत लगती है। इसलिए कई बार शौच को जाना पड़ता है। वायु आंतों में रिक्त स्थान करके भर जाती है जिस कारण पेट में दर्द होता है और गुड़गुड़ होती रहती है। पेट फूल जाता है तथा बड़ी बेचैनी होती है। पेट के भारी होने से वायु जब मस्तिष्क की ओर बढ़ने लगती है तो सिर में दर्द होता है। काम में मन नहीं लगता। श्वास फूलने लगता है। शरीर में कमजोरी आ जाती है। चूंकि वायु दिल पर दबाव

डालती है, इसलिए दिल भी तेजी से धड़कने लगता है। रोगी हर दृष्टि से चाहता है कि उसको आराम मिले।

**नुस्खे**—दो पीपल को पीसकर चूर्ण बना लें। कुछ दिनों तक रोज रात को गरम पानी से यह चूर्ण खाएं।

❑ थोड़ा-सा हरा पुदीना, आधा चम्मच भुना हुआ जीरा, 2 रत्ती हींग, थोड़ी-सी कालीमिर्च और चुटकी भर नमक—सबको पीसकर चटनी बना लें। इसमें से दो चम्मच चटनी पानी में उबालकर काढ़े की तरह पी जाएं।

❑ आधा चम्मच कलमी शोरा, जरा-सी पिसी हुई फिटकिरी और आधा चुटकी नौसादर—तीनों को पिघलाकर ठंडा कर लें। फिर इसकी चार खुराक करके दिनभर में चार बार सेवन करें।

❑ चार दाने मुनक्का, दो दाने अंजीर और दो छोटी हरड़ लेकर एक कप पानी में पकाकर पी जाएं।



*मुनक्का पौष्टिक है और अग्निमांद्य नाशक भी*

❑ ग्वारपाठे के रस में जरा-सा नौसादर मिलाकर सेवन करें।

❑ चित्रक, अजमोद, लाल इलायची, सोंठ और सेंधा नमक—सब बराबर की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। फिर आधा चम्मच चूर्ण गरम पानी के साथ सुबह-शाम सेवन करें।

❑ चार चम्मच सौंफ, चार चम्मच अजवायन, दो चम्मच कलौंजी और आधा चम्मच सेंधा नमक—सबको महीन पीस लें। इसमें से आधा-आधा चम्मच चूर्ण रोज भोजन के बाद पानी से सेवन करें।

❑ एक गांठ अदरक, दो कलियां लहसुन, एक चम्मच धनिया तथा आठ-दस दाने कालीमिर्च लेकर चटनी बना लें। यह चटनी लगभग 20 दिनों तक रोज खाने के साथ खाएं। अग्निमांद्य ठीक हो जाएगा।

❑ एक चम्मच पिसी हुई अजवायन, एक चम्मच सौंफ तथा दो लाल इलायची के दाने लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण प्रतिदिन भोजन के बाद सुबह-शाम सेवन करें।

❑ प्याज के थोड़े-से रस में पुदीने का रस मिलाकर सेवन करें। यह पेट के सभी रोगों का आजमाया हुआ नुस्खा है।

❑ दही में भुने हुए जीरे का चूर्ण आधा चम्मच, एक चुटकी कालीमिर्च का चूर्ण तथा एक चुटकी काला नमक डालकर भोजन के साथ सेवन करें।

❑ चार लौंग तथा एक लाल इलायची का काढ़ा बनाकर नित्य भोजन के बाद पिएं।

❑ चार-पांच लौंग और एक हरड़ को दो कप पानी में उबालें। जब पानी एक कप की मात्रा में रह जाए तो उसमें जरा-सा काला नमक डालकर पी जाएं। यह काढ़ा पेट का दर्द, अग्निमांद्य तथा अजीर्ण के लिए बहुत लाभकारी है।

❑ मूली के दो चम्मच रस में दो कालीमिर्च का चूर्ण तथा जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ आधा चम्मच कच्चे पपीते के दूध को बताशे में रखकर खा जाएं।

❑ पानी में दो चम्मच जीरा डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो उसे पी जाएं।

❑ चार-पांच नीम की पत्तियां, चार तुलसी की पत्तियां, चार दाने कालीमिर्च तथा चार दाने लौंग—सबको पीसकर चटनी बना लें। इसमें से 4 ग्राम चटनी नित्य भोजन के बाद खाकर पानी पी लें।

❑ प्याज के रस में कालीमिर्च तथा सेंधा नमक डालकर पीने से रोगी को काफी लाभ होता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—हाजमा खराब होने पर कोई भी खाद्य पदार्थ आसानी से नहीं पचता। आंतों को अधिक मेहनत न करनी पड़े, अतः हल्का तथा पाचक भोजन करना चाहिए। दालों में मूंग की दाल खाई जा सकती है क्योंकि यह हल्की होने के कारण कमजोर पाचन क्रिया द्वारा आसानी से पच जाती है। साथ ही रोटी या चपाती के साथ लौकी, तरोई, परवल आदि की उबली हुई सब्जियां खाएं। रात को सोने से पहले ईसबगोल की भूसी दूध के साथ लें। दो-तीन मुनक्के तवे पर भूनकर जरा-से काले नमक के साथ भी ले सकते हैं।

सुबह खाली पेट एक चम्मच अदरक का रस तथा शहद चाटें। शराब, भांग, सिगरेट, बीड़ी या कोई अन्य मादक पदार्थ जैसे चाय, कॉफी आदि का सेवन न करें। चाय पीनी हो तो गुरुकुल कांगड़ी की चाय का सेवन करें। पूड़ी, कचौड़ी, पकौड़े, खोए के पदार्थ, तली हुई चीजें, समोसे, बंगाली मिठाई आदि का सेवन न करें। सुबह शौच जाने के बाद कम से कम दो कि.मी. टहलने का कार्यक्रम बनाएं या फिर हाथ-पैर की कोई कसरत करें। कड़वे, तीखे या कषाय रस वाले पदार्थ बिलकुल न खाएं। भोजन में हींग, काला नमक, कालीमिर्च, लाल इलायची, सेंधा

नमक आदि के अलावा किसी अन्य प्रकार के मसाले का प्रयोग न करें। मन को शान्त रखें तथा क्रोध से बचें।

## अतिसार (दस्त)

भोजन न पचने (अग्निमांद्य) की वजह से द्रव्य धातु से मिलकर पाखाना (मल) वायु सहित गुदा से बाहर निकलता है, इसे अतिसार या दस्त कहते हैं। यह छः प्रकार का होता है—वातिक, पैत्तिक, श्लेष्मज, त्रिदोषज, शोकज तथा आमज। इस रोग में दस्त कई रंग के आते हैं। दस्तों के साथ पेट में मरोड़ भी होती है। पेट में शूल उठता है और रोगी को बार-बार मल त्याग करने जाना पड़ता है। इसके बाद भी उसे चैन नहीं मिलता। कभी-कभी दस्तों के साथ खून भी आता है।

**कारण**—यह रोग भोजन न पचने, दूषित भोजन करने, संक्रमण, आंतों में सूजन, पेचिश की बीमारी आदि से सम्बंधित है। यह ज्यादातर अजीर्ण के कारण हो जाता है। पेट में जमा हुआ मल आंतों से उखड़ कर बाहर निकलना चाहता है, किन्तु सड़न क्रिया के कारण वह पतले रूप में बाहर आता है।

**पहचान**—इस रोग में थोड़ी-थोड़ी देर के अन्तर से बार-बार पतला मल आता है। रोगी की बेचैनी बढ़ जाती है। पेट में दर्द, मरोड़, गुड़गुड़ाहट, खट्टी डकारें आदि लक्षण साफ-साफ दिखाई देते हैं।

**नुस्खे**—बेल का गूदा पानी में मथकर थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर नित्य कुछ दिनों तक पीने से दस्त बंद हो जाते हैं।

- पीपल के दो पत्तों को पानी में उबालकर पानी पिएं।

### *दस्तों में जामुन का योगदान*

**यदि दस्तों की शिकायत हो तो जामुन का प्रयोग निम्नांकित ढंग से करने पर लाभ होता है—**

- **जामुन की गुठली निकालकर उसका रस आधा कप तैयार कर लें। फिर उसमें जरा-सा काला नमक डालकर पी जाएं। चार बार पीने पर दस्त रुक जाएंगे।**
- **जामुन का सिरका पीने से दस्तों को विराम मिलता है।**
- **जामुन की गुठली की गिरी सुखाकर 3 ग्राम की मात्रा में सेंधा नमक के साथ सेवन करें।**
- **चार चम्मच जामुन का रस शहद या मिश्री के साथ चाटें।**
- **जामुन के रस में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर भोजन के बाद दिन में दो बार पिएं। ऊपर से गुनगुना पानी पी जाएं।**
- **जामुन के पेड़ की छाल दस्तों में बहुत लाभकारी है।**

❑ बेल का मुरब्बा सेवन करने से हर प्रकार के दस्त रुक जाते हैं।

❑ सौंफ, ईसबगोल, बेलगिरी तथा चीनी—सब 100-100 ग्राम की मात्रा में पीसकर चूर्ण बनाकर कांच की शीशी में रख लें। इसमें से 5-5 ग्राम चूर्ण नित्य सुबह-शाम मट्ठे या ताजे पानी के साथ सेवन करें।

❑ यदि दस्त के साथ खून आने की शिकायत हो तो दूब का रस आधा चम्मच सेवन करें या थोड़ी-सी दूब का काढ़ा बनाकर पिएं।

❑ जामुन और आम की गुठली की गिरी पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह-शाम आधा-आधा चम्मच चूर्ण मट्ठे या ताजे पानी से लें।

❑ एक रत्ती अफीम पानी के साथ लेने से दस्त रुक जाते हैं।

❑ पके हुए फरैंदा जामुन का रस पांच चम्मच लेकर उसमें जरा-सी चीनी या गुड़ मिलाकर सेवन करें।

❑ दो चम्मच रीठे का पानी पीने से हर तरह के दस्त रुक जाते हैं।

❑ थोड़ा-सा जायफल सिल पर घिसें। उसमें तुलसी के बीजों का चूर्ण आधे चम्मच की मात्रा में मिलाएं। फिर इसे एक कप पानी में घोलकर पी जाएं।



*विविध रोगों का शमन करता है जायफल*

❑ लौकी का रायता छाछ में बनाकर भोजन के साथ लें।

❑ रोज दो कप छाछ में एक चम्मच शहद मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से हर प्रकार का दस्त समाप्त हो जाता है।

❑ आम की कोंपलों को पानी में औटाकर छानकर सेवन करें।

❑ बेल का रस एक गिलास लेकर उसमें एक चुटकी भुनी हुई फिटकिरी मिलाकर सुबह-शाम पिएं।

❑ यदि किसी अंग्रेजी दवा के कारण दस्त हो तो नीबू के रस में थोड़ा-सा घी मिलाकर पी जाएं।

❑ चार बूंद अर्क पुदीना ताजे पानी में डालकर सेवन करें।

❑ बथुए की सब्जी मूंग की दाल में मिलाकर खाने से दस्तों में काफी आराम मिलता है।

❑ इमली के चियों को पानी में पीस लें। फिर दो चम्मच की मात्रा में मट्ठे के साथ सेवन करें।

❑ यदि गरमी के मौसम में दस्त का रोग हो जाए तो चार-पांच नीम के मुलायम पत्ते पानी में उबाल-छानकर थोड़ी-सी मिश्री डालकर पी जाएं।

❑ तुलसी के दो-चार पत्ते सुबह-शाम चबा जाएं। दस्त रुक जाएंगे।

❑ 2-3 ग्राम दालचीनी का चूर्ण खाकर ऊपर से पानी पी लें।

❑ एक कप पानी में अदरक का रस एक चम्मच तथा चार दाने कालीमिर्च औटाकर काढ़े के रूप में सेवन करें।

❑ चार पीपल, दो छोटी हरड़ तथा दो चुटकी काला नमक पीसकर तीन खुराक करें। दिन में तीन बार इस चूर्ण को लेने से दस्त बंद हो जाते हैं।

❑ धनिया का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में फांककर पानी पी लें।

❑ एक अखरोट की गिरी को महीन पीसकर नाभि पर पतला-पतला लेप करें। यदि दस्तों में ऐंठन या मरोड़ होगी तो वह भी रुक जाएगी।

❑ दो चम्मच खसखस थोड़े-से पानी में पीस लें। फिर इसे दही में मिलाकर खाने से मरोड़ वाले दस्त रुक जाते हैं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—दस्तों में आराम पहुंचाने वाला भोजन मूंग की दाल की पतली खिचड़ी है। यह खिचड़ी बिना घी डाले छाछ या मट्ठे के साथ खानी चाहिए। मिर्च-मसाले वाले भोज्य पदार्थों या पकवान का प्रयोग दस्त ठीक होने तक न करें। दिनभर तुलसी की पत्तियों का पानी पिएं। यह पानी बनाने के लिए एक लीटर पानी में चार-पांच तुलसी की पत्तियां डालकर उबाल लें। इस पानी को तांबे के बरतन में रख लें। इसे पेट के कीड़े मारने में भी प्रयोग किया जा सकता है।

गरम, शुष्क तथा नशीले पदार्थों का सेवन न करें। जब पाखाना कुछ बंधकर आने लगे तो लौकी, टिण्डे या तरोई की सब्जी के साथ चोकर सहित आटे की चपाती बनवाकर खाएं। प्रतिदिन हल्का व्यायाम करें और पेट पर पानी की धार छोड़ें। नीबू, अनार, केला, पपीता, अमरूद आदि फल थोड़ी मात्रा में लेते रहें।

## पेचिश (मरोड़ या आंव)

जब मल त्याग करते समय या उससे कुछ समय पहले अंतड़ियों में दर्द, टीस या ऐंठन की शिकायत हो तो समझ लेना चाहिए कि यह पेचिश का रोग है। इस रोग में पेट में विकारों के कारण अंतड़ी के नीचे की तरफ कुछ सूजन आ जाती है। उस हालत में मल के साथ आंव या खून आने लगता है। यदि मरोड़ के साथ खून भी आए तो इसे रक्तातिसार कहते हैं। दादी मां का कहना है कि एक प्रकार का जीवाणु आंतों में चला जाता है जो पेचिश की बीमारी पैदा कर देता है। यह रोग पेट में विभिन्न दोषों के कुपित होने की वजह से हो जाता है।

**कारण**—यह रोग मक्खियों से फैलता है। रोग के जीवाणु रोगी के मल में मौजूद रहते हैं। जब कभी पेचिश का रोगी खुले में मल त्याग करता है तो उस पर

मक्खियां आकर बैठ जाती हैं। वे उन जीवाणुओं को अपने साथ ले जाती हैं और खुली हुई खाने-पीने की चीजों पर छोड़ देती हैं। फिर जो व्यक्ति उन वस्तुओं को खाता है, उनके साथ वे जीवाणु उसके पेट में चले जाते हैं। इस तरह उस व्यक्ति को भी पेचिश की बीमारी हो जाती है। यदि कच्चा और कम पचा भोजन भी पेट में कुछ समय तक पड़ा रहता है तो वह सड़कर पाचन संस्थान में घाव पैदा कर देता है। इससे भी आंव का रोग हो जाता है।

**पहचान**—शुरू में नाभि के पास तथा अंतड़ियों में दर्द होता है। लगता है, जैसे कोई चाकू से आंतों को काट रहा हो। इसके बाद गुदा द्वार से पतला, लेसदार और दुर्गंधयुक्त मल बाहर निकलना शुरू हो जाता है। पेट हर समय तना रहता है। बार-बार पाखाना आता है। मल बहुत थोड़ी मात्रा में निकलता है जिसमें आंव और खून मिला होता है। कभी-कभी बुखार भी आ जाता है।

**नुस्खे**—पेचिश होने पर आधे कप अनार के रस में चार चम्मच पपीते का रस मिलाकर पिएं।

❑ केले की फली को बीच से तोड़कर उसमें एक चम्मच कच्ची खांड़ रखकर खाएं। एक बार में दो केले से अधिक न खाएं।

❑ 10 ग्राम सूखा पुदीना, 10 ग्राम अजवायन, एक चुटकी सेंधा नमक और दो बड़ी इलायची के दाने—इन सबको पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह-शाम भोजन के बाद एक-एक चम्मच चूर्ण मट्ठे या ताजे पानी के साथ लें।

❑ चार-पांच कालीमिर्चें मुख में रखकर चूसें। थोड़ी देर बाद आधा गिलास गुनगुना पानी पी लें।

❑ दो चम्मच जामुन का रस और दो चम्मच गुलाबजल—दोनों को मिलाकर उसमें जरा-सी खांड़ या मिश्री डालकर तीन-चार दिन तक पिएं।

❑ पुरानी पेचिश में आधा चम्मच सोंठ का चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें।

❑ पेचिश रोग में नीबू की शिकंजी या दही के साथ जरा-सी मेथी का चूर्ण बहुत लाभदायक है।

❑ सेब के छिलके में जरा-सी कालीमिर्च डालकर चटनी पीस लें। इस चटनी को सुबह-शाम भोजन के बाद सेवन करें।

❑ सौंफ का पानी दिनभर में तीन-चार बार पीने से काफी लाभ होता है।

❑ जामुन के पेड़ की छाल 25 ग्राम की मात्रा में लेकर सुखा लें। फिर उसका काढ़ा बनाएं। ठंडा होने पर दो चम्मच शहद मिलाकर पी जाएं।

❑ पुरानी पेचिश में तीन-चार दिन तक काली गाजर का रस सुबह-शाम भोजन के बाद सेवन करें।

❑ आम की गुठली को सुखा लें। फिर उसमें से गिरी निकालकर पीसें। दो चम्मच चूर्ण दही या मट्ठे के साथ सेवन करें।

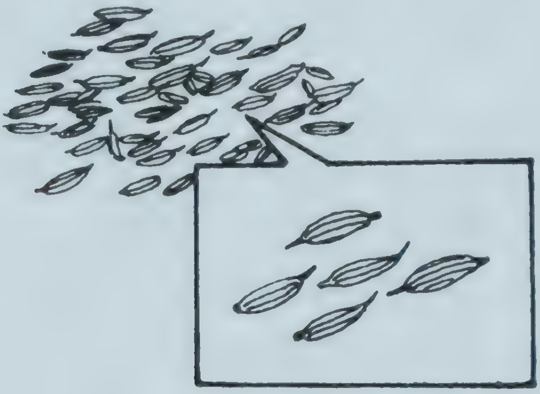
❑ अजवायन, सूखा पुदीना और बड़ी इलायची 10-10 ग्राम लेकर चूर्ण बना लें। भोजन के बाद आधा चम्मच चूर्ण पानी के साथ सेवन करें।

❑ खूनी पेचिश में मट्ठे के साथ एक चुटकी जावित्री लेने से भी काफी लाभ होता है।

❑ अनारदाना, सौंफ तथा धनिया—इन तीनों को 100-100 ग्राम की मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इसमें थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर दिनभर में चार बार लें। यह नुस्खा खूनी पेचिश के लिए बहुत लाभदायक है।

❑ नीम की सात-आठ कोंपलें मिश्री के साथ सेवन करें।

❑ रोज भोजन के बाद 1 ग्राम सफेद राल का चूर्ण मिश्री मिलाकर लें।



*सौंफ लाभदायक है पेचिश में भी*

❑ सौंफ का तेल 5-6 बूंदें एक चम्मच चीनी में रोज दिन में चार बार लें।

❑ एक कप गरम पानी में 10 ग्राम बबूल का गोंद डाल दें। थोड़ी देर बाद जब बबूल फूल जाए तो पानी में मथकर सेवन करें।

❑ कच्चे केले का रस एक चम्मच सुबह और एक चम्मच शाम को जीरा तथा कालीमिर्च के साथ सेवन करें।

❑ एक चम्मच ईसबगोल की भूसी 250 ग्राम दूध में भिगो दें। जब भूसी फूल जाए तो रात में जरा-सी सोंठ और जरा-सा जीरा मिलाकर सेवन करें।

❑ पुराने आंव को ठीक करने के लिए प्रतिदिन सुबह बिना कुछ खाए-पिए दो चम्मच अदरक का रस जरा-सा सेंधा नमक डालकर सेवन करें।

❑ 20 ग्राम फिटकिरी और 3 ग्राम अफीम पीसकर मिला लें। इसमें से दो रत्ती दवा सुबह-शाम पानी के साथ लें।

❑ छोटी हरड़ का चूर्ण घी में तल लें। फिर वह चूर्ण एक चुटकी और 4 ग्राम सौंफ का चूर्ण मिलाकर दें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—बासी भोजन, मिर्च-मसालेदार पदार्थ, देर से पचने वाली चीजें, चना, मटर, मूंग आदि का सेवन न करें। वायु बनाने वाले पदार्थ खाने से भी पेचिश में आराम नहीं मिलता। अतः बेसन, मैदा, आलू, गोभी, टमाटर, बैंगन, भिण्डी, करेला, टिंडे आदि नहीं खाना चाहिए। रोगी को भूख लगने पर मट्ठे के साथ मूंग की दाल की खिचड़ी दें। पानी में नीबू निचोड़कर दिनभर में चार गिलास पानी पिएं। इससे पेचिश के कारण होने वाली पेट की खुश्की दूर होती रहेगी। भोजन के साथ पतला दही, छाछ, मट्ठा आदि अवश्य लें। सुबह-शाम खुली हवा में टहलें। स्नान करने से पहले सरसों या तिली के तेल की शरीर में मालिश अवश्य करें। रात को सोते समय दूध के साथ ईसबगोल की भूसी एक चम्मच की मात्रा में लेने से सुबह सारा आंव निकल जाता है।

## वमन (उल्टी)

वमन या उल्टी अजीर्ण रोग का एक लक्षण माना जाता है। कई बार देखा गया है कि खाली पेट में गैस या विकार भर जाता है जो उबकाई के रूप में प्रकट होता है। उसमें कड़वा पित्त या अम्ल निकलता है। यदि उस समय पानी पी लिया जाए तो वह भी पेट में नहीं रुकता और उल्टी होकर बाहर निकल जाता है। यह वमन बदबू भरा होता है, जिसकी दुर्गंध कुछ दूर तक फैलती है। रोगी स्वयं उस दुर्गंध के कारण बेचैन हो जाता है।

**कारण**—मनुष्य के पेट में मांसपेशियों का संकुचन तथा मेदे में कार्डिअक छेद हो जाता है। इस वजह से आंतें कमजोर हो जाती हैं और पित्त ग्रहण नहीं कर पातीं। वायु उस पित्त को ऊपर की ओर ले जाती है जो उल्टी के रूप में बाहर निकल जाता है। पेट में गैस तथा पित्त के बढ़ने, कुछ दवाओं के आंतों में सहन न होने, दिमाग में तनाव, चिन्ता, भय, आशंका, घबराहट, पेट में शूल, मलेरिया की बीमारी, विषैले भोजन का सेवन आदि कारणों से उल्टी का रोग होता है।

**पहचान**—पेट के भीतर का विषैला पानी, विकारयुक्त भोजन तथा अनपचा दूध आदि उल्टी के रूप में बाहर आता है। उल्टी में दुर्गंध होती है। रोगी को बेचैनी, घबराहट, मुंह का स्वाद फीका व कड़वा, छाती में भारीपन, पेट में जलन, आंखों के सामने अंधेरा आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं। कुछ रोगियों के मुख में खुश्की आ जाती है। जीभ पर मैल के कांटे उग आते हैं।

**नुस्खे**—गन्ने के रस में जरा-सा बर्फ तथा आधा नीबू निचोड़ कर पीने से उल्टी रुक जाती है।

❑ पानी में चार-पांच बूंदें अर्क पुदीना और जरा-सा कपूर डालकर पी लें।

❑ एक चुटकी हींग और चार लौंग को पीसकर आधे कप पानी में घोलकर पीने से उल्टी रुक जाती है।

❑ 2 ग्राम सफेद इलायची का चूर्ण एक कप अनार के रस में घोलकर पिएं।

❑ 10 ग्राम सौंफ को आधा लीटर पानी में डालकर अच्छी तरह खौला लें। फिर इसे छानकर कांच की बोतल या तांबे के बरतन में भरकर रख लें। पीते समय इसमें जरा-सी खांड़ मिला लें। यह पानी दिनभर में सात-आठ बार पिएं।

❑ 1 ग्राम हरड़ का चूर्ण शहद के साथ चाटने से वमन रुक जाता है।

❑ एक चम्मच प्याज का रस, एक चम्मच नीबू का रस तथा आधा चम्मच पुदीने का रस—तीनों को मिलाकर दो खुराक करें। इसे सुबह-शाम लें।

❑ आम की पापड़ी खाने से दस्त और उल्टी दोनों में आराम मिलता है।

❑ जायफल को पानी में घिस लें। एक चम्मच भर जायफल का जल चावल के मांड़ में मिलाकर सेवन करें।

❑ हरा धनिया तथा पुदीना दोनों की चटनी बनाकर उसमें भुने हुए जीरे का चूर्ण 4 ग्राम, काला नमक 2 ग्राम एवं कालीमिर्च 1 ग्राम मिलाकर सेवन करें।

❑ सूखे अनारदाने को पानी में दो घंटे तक भिगोए रखें। फिर पानी को निचोड़ या छानकर जरा-सा मीठा डालकर पी जाएं।

❑ यदि पेट में पित्त बढ़ जाने के कारण वमन आ रहा हो तो गन्ने के रस में दो चम्मच शुद्ध शहद डालकर सेवन करें।

❑ कागजी नीबू का रस दो चम्मच, नीम का पानी एक चम्मच तथा एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ मुलहठी का चूर्ण खाने या मुलहठी का जल पीने से वमन में तुरंत लाभ होता है।

❑ कालीमिर्च के चार दाने तथा दो लौंग मुंह में डालकर चूसें।

❑ उल्टी होने पर किसी दवा का प्रबंध न हो पाए तो बर्फ चूसना चाहिए।

❑ बेलगिरी के पत्तों का रस एक चम्मच निकाल लें। उसमें जरा-सा सेंधा नमक डालकर प्रयोग करें।

❑ नीबू के रस में कालीमिर्च और काले नमक का चूर्ण मिलाकर घूंट-घूंट रस पिएं।

❑ पीपल 2 नग, पुदीने की पत्तियां 5 तथा सफेद इलायची 4 नग—सबको एक कप पानी में उबालकर छान लें। फिर इसे ठंडा करके बर्फ मिलाकर पिएं।

❑ शुद्ध शहद पानी में घोलकर पीने से वमन रुक जाता है।

❑ यदि भोजन के बाद उबकाई आती हो, डकार न आती हो, छाती में जलन मालूम पड़ती हो, पीले तथा हरे रंग की उल्टी आती हो तो थोड़े से तरबूज के पानी में जरा-सा नमक और दो दाने कालीमिर्च पीसकर मिला लें। इस पानी को घूंट-घूंटकर पी जाएं।

❑ चार-पांच नीम की नई कोंपलें पीसकर पानी के साथ लेने से भी वमन रुक जाता है।

❑ खट्टी नारंगी, संतरा, चकोतरा, नीबू आदि का रस चूसने से वमन अवश्य रुक जाता है।

❑ एक इमली (पकी हुई) का गूदा पानी में मथकर पीने से भी उल्टी शीघ्र रुक जाती है।

❑ एक बताशे में रत्तीभर कपूर रखकर खा जाएं। यह नुस्खा वमन में काफी लाभ पहुंचाता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—वमन या उल्टी करने वाले रोगी को औटाए हुए पानी में चार-पांच तुलसी की पत्तियां डालकर तथा ठंडा करके पिलाते रहें। पानी में नीबू डालकर भी पिलाया जा सकता है। नीबू के एक टुकड़े पर जरा-सी कालीमिर्च और जरा-से काले नमक का चूर्ण मिलाकर सेवन करें। भूख लगने पर मूंग की दाल की खिचड़ी दही या मट्ठे के साथ दें। गरमी तथा जाड़े में स्नान अवश्य करें। यदि शरीर अधिक कमजोर हो तो गीले कपड़े से शरीर पोंछ लें। शरीर का पोंछना टॉनिक का काम करता है। यदि किसी गर्भवती स्त्री को वमन की शिकायत हो तो उसे आलूबुखारा का फल खाने को दें। भरपेट भोजन न करें। भूख लगने पर भी थोड़ा-थोड़ा भोजन लें।

## वायु विकार

पेट में मन्दाग्नि के कारण एक रोग उत्पन्न हो जाता है जो 'गैस बनने' के नाम से प्रसिद्ध है। यह रोग कोष्ठ के मार्ग से बनकर रोगी को परेशान करता है। मुख से लेकर गुदा तक का मार्ग कोष्ठ माना जाता है। भोजन मुख से नीचे उतरकर आमाशय और फिर आंतों में पहुंचता है। भोजन पचने की क्रिया वायु (गैस) के माध्यम से होती है। पित्त और कफ वायु के पीछे घूमते रहते हैं। जब वायु कोष्ठ की सीमा में आ जाती है तो मल-मूत्र में रुकावट डालती है। अत: गैस का विकार उत्पन्न हो जाता है।

**कारण**—बहुत देर तक बैठे रहने, किसी अंग के दब जाने, कूदने, तैरने, रात में जागने, भार उठाने, घोड़े की पीठ पर अधिक देर तक बैठे रहने, बहुत परिश्रम करने, कटु-कषाय और रूखा भोजन करने, सूखी साग-सब्जियों का सेवन, सूखा मांस खाने, मूंग, मसूर, अरहर, मटर, लोबिया आदि का अधिक सेवन करने, विषम भोजन लेने आदि के कारण पेट में गैस बनने लगती है।

वमन, खून निकलने, दस्त, भूखे पेट रहने आदि के कारण भी पेट में वायु विकार बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त अधोवायु, मलमूत्र, वीर्य, वमन, छींक,

जंभाई, डकार, आंसू, भूख, प्यास आदि वेगों को रोकने के कारण भी गैस बनने लगती है। भय, चिन्ता, शोक, मोह, क्रोध आदि से भी वायु का प्रकोप होता है। कुछ लोग मिर्च-मसाले, लाल मिर्च, इमली, अमचूर, शराब, चाय, कॉफी, उरद, मटर, घुइयां, कचालू, सूखी मछली, मैदा, बेसन, सूखे मेवे, शाक, फल, प्याज आदि का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं। उनके भी गैस बनने लगती है।

**पहचान**—पेट में हर समय गुड़-गुड़ के साथ वायु ऊपर-नीचे की ओर चढ़ती रहती है। छाती तथा पेट में जलन के साथ दर्द होता है। बेचैनी बढ़ जाती है। बार-बार डकारें आती हैं। अपान वायु जरा-सी निकलकर रुक जाती है। गले तथा छाती के आसपास दर्द होता है। सुस्ती, काम में मन न लगना, सिर दर्द, कलेजे में दर्द, सिर में चक्कर आदि के लक्षण दिखाई देते हैं।

**नुस्खे**—गैस बनने पर आधा चम्मच दालचीनी का चूर्ण गुनगुने पानी के साथ फांकें।

❑ पुदीने की पत्तियों का रस एक चम्मच, नीबू का रस एक चम्मच, खाने वाला सोडा एक चुटकी और काला नमक एक चुटकी—सबको मिलाकर लगभग एक सप्ताह तक भोजन के बाद दोनों वक्त सेवन करें।

❑ जायफल को नीबू के रस में घिसकर पीने से गैस कम बनती है।

❑ एक चम्मच अजवायन तथा एक चुटकी काले नमक को छाछ या गरम पानी के साथ सेवन करें।

❑ चार मुनक्कों के बीज निकालकर तवे पर भून लें। फिर लहसुन की चटनी के साथ पीसकर सेवन करें। इससे वायु शान्त होगी और कमर का दर्द भी ठीक हो जाएगा।

❑ कुलथी का काढ़ा बनाकर पीने से वायु का रोग दूर होता है।

❑ 10 ग्राम धनिया के दाने पानी में उबाल-छानकर पी जाएं।

❑ कच्चे आलू को कुचलकर उसका रस पीने से गैस शान्त होती है।

❑ कलौंजी, जीरा और अजवायन—तीनों 10-10 ग्राम पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण खाना खाने के बाद लें।

❑ पिसी हुई हल्दी और जरा-सा सेंधा नमक पानी में घोलकर पीने से गैस शान्त होती है।

❑ मूली के रस में जरा-सी हींग और एक चुटकी कालीमिर्च मिलाकर सेवन करें।

❑ एक कप पानी में 10 ग्राम पुदीना, 10 ग्राम अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े तथा 10 ग्राम अजवायन उबालकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ एक कप गाजर के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर घूंट-घूंट पी जाएं।

❑ एक बताशे में चार बूंदें दालचीनी का तेल डालकर भोजन के बाद खाएं।

❑ पेट तथा टुंडी के आसपास सरसों के तेल में तारपीन का तेल मिलाकर मलने से गैस निकल जाती है।

❑ दो चम्मच बथुए के पत्तों के रस में जरा-सा नमक डालकर पिएं।



*बथुआ वायु विकार को शांत करता है*

❑ अजवायन, जीरा, काला नमक तथा हींग उचित मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। भोजन के बाद दोनों समय इसका सेवन करने से काफी आराम मिलता है।

❑ गैस वाले व्यक्ति के लिए मेथी का साग बहुत लाभदायक है।

❑ यदि कब्ज के कारण गैस बनती हो तो त्रिफला और राई का चूर्ण आधा-आधा चम्मच गरम पानी के साथ सेवन करें।

❑ गैस के रोगियों को भोजन के बाद पपीता तथा अमरूद का सेवन अवश्य करना चाहिए।

❑ ग्वारपाठा का गूदा भूनकर जरा-सा नमक लगाकर खाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—भोजन में चोकर वाली चपाती, हरे साग, फल, रेशे वाली चीजें, पतले दूध और मट्ठे का सेवन करें। मूंग की दाल की खिचड़ी, साबूदाना, मक्खन, पालक, मेथी, तरोई, टिण्डे, पेठा, गाजर, लौकी आदि गैस वालों के लिए लाभदायक हैं। भोजन में दही, मट्ठा और पपीता अवश्य लें। मिर्च-मसाले वाले पदार्थ, गरिष्ठ भोजन, मांस, मछली, अंडा, खट्टी चीजें, शराब, भांग आदि का सेवन न करें। टहलने तथा शारीरिक व्यायाम का कार्यक्रम बनाकर उसी के अनुसार सुबह-शाम पालन करें। क्रोध, लालच, शोक, तनाव आदि से अपने को बचाएं।

## कब्ज (कोष्ठबद्धता)

कब्ज छोटे-बड़े सभी लोगों को हो जाता है। इसमें खाया हुआ भोजन शौच के साथ बाहर नहीं निकलता। वह आंतों में सूखने लगता है। मतलब यह कि आंतों

में शुष्कता बढ़ने के कारण वायु मल को नीचे की तरफ सरकाने में असमर्थ हो जाती है। यही कब्ज की व्याधि कहलाती है।

**कारण**—प्रतिदिन दोनों समय मल का साफ होकर न निकलना ही कब्ज है। यदि मल त्याग के समय बल लगाना पड़े तो समझ लेना चाहिए कि कब्ज हो गया है। इसमें मल कड़ा और शुष्क हो जाता है। यह रोग गरिष्ठ भोजन, मिर्च-मसालेदार पदार्थों का अत्यधिक सेवन तथा छिलका रहित भोजन लेने, शराब पीने, व्यायाम न करने, दिनभर बैठे-बैठे काम करने आदि के कारण हो जाता है। क्रोध, लोभ, मोह, लालच आदि का भी पेट पर असर पड़ता है, जिससे कब्ज की शिकायत हो जाती है।

**पहचान**—कब्ज होने पर पेट में दर्द, भारीपन, भोजन में अरुचि, सुस्ती, बेचैनी आदि लक्षण दिखाई देते हैं। यदि कब्ज पुराना हो जाता है तो वायु का रोग हो जाता है। तब सिर, कमर तथा हाथ-पैरों में दर्द की शिकायत हो जाती है।

**नुस्खे**—रात को तांबे या मिट्टी के बरतन में पानी रखकर सुबह निहार मुंह पीने से कब्ज टूट जाता है और मल साफ आता है।

❑ अमलतास के फूल तथा गूदा खाने से कब्ज टूट जाता है।

❑ रात के समय दूध में चार-पांच मुनक्के डालकर सेवन करें।

❑ दो अंजीर एक गिलास पानी में भिगो दें। थोड़ी देर बाद जब अंजीर फूल जाएं तो उन्हें पानी में मथकर पी जाएं।

❑ एक चुटकी हरड़ का चूर्ण, दो चुटकी बहेड़ा का चूर्ण तथा एक चम्मच आंवले का चूर्ण भोजन के बाद रात को गरम पानी के साथ लें।

❑ रात को 50 ग्राम चने और 50 ग्राम साबुत मूंग पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें चबा-चबाकर खाएं। फिर ऊपर से उसका पानी पी लें। इससे कब्ज की शिकायत दूर हो जाएगी।

❑ भोजन के बाद एक गिलास पपीते का रस पीने से कब्ज दूर होता है।

❑ रात को चार चम्मच देशी घी में एक रत्ती केसर मिलाकर सेवन करें।

❑ छोटी हरड़ का चूर्ण 3 ग्राम, सनाय की पत्तियों का चूर्ण 5 ग्राम और गुलाब की सूखी पत्तियां 3 ग्राम—सबको मिलाकर गुनगुने पानी से सुबह-शाम दो मात्राएं बनाकर सेवन करें।

❑ भोजन के साथ लहसुन खाने से कब्ज और वायु की शिकायत नहीं होती।

❑ रात को एक चम्मच आंवले का चूर्ण दूध के साथ सेवन करें।

❑ 100 ग्राम सेब के छिलके पानी में उबालकर नित्य भोजन के बाद पिएं।

❑ 250 ग्राम अमरूद खाकर ऊपर से आधा लीटर दूध पी जाएं। उस दिन भोजन न करें। आंतों से मैल निकल जाएगा।

❑ एक चम्मच एरण्ड का तेल दूध में मिलाकर सेवन करने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

❑ भोजन के बाद आम खाकर दूध पीने से भी कब्ज टूट जाता है।

❑ कच्ची शलजम खाने से दस्त साफ आता है।

❑ गरम पानी में गुलाब का एक फूल भिगो दें। फिर उसको मथकर शहद डालकर वह पानी पी जाएं।

❑ दो चम्मच मूंगफली के तेल में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सेवन करें।



*मूंगफली है गरीबों का बादाम*

❑ गिलोय को कुचलकर उसमें जरा-सा गुड़ मिलाकर सेवन करें।

❑ बैंगन को कुचलकर उसका रस चार चम्मच निकालें। फिर उसमें दो चम्मच पालक का रस मिलाकर पी जाएं।

❑ दालचीनी, सोंठ, जीरा तथा इलायची 3-3 ग्राम लेकर चूर्ण बनाकर गरम पानी के साथ सेवन करें।

❑ रात को हरड़ का मुरब्बा खाने से सुबह पेट साफ हो जाता है।

❑ गुलकंद को दो चम्मच अमलतास के गूदे के साथ सेवन करें।

❑ सौंफ, बनफशा, बादाम की गिरी, सनाय तथा चीनी 5-5 ग्राम—सबका चूर्ण बनाकर गुनगुने पानी से सेवन करें।

❑ तिल कूटकर उसमें जरा-सी खांड़ मिलाकर सेवन करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—गेहूं तथा जौ की रोटी में चोकर की मात्रा ज्यादा होने से कब्ज नहीं बनता। जितनी भूख हो, उससे एक या आधी रोटी कम खाने से पेट ठीक रहता है। दालों में मूंग और मसूर फायदेमंद हैं। सब्जियों में तरोई, परवल, टिण्डा, लौकी, आलू, शलजम, पालक, मेथी आदि बिना मिर्च-मसाले के खाना चाहिए।

फलों में अमरूद, आम, आंवला, अंगूर, खरबूजा, खूबानी, पपीता, जामुन, नाशपाती, बेल, मौसमी, सेब, संतरा आदि का सेवन करें। चावल, कड़े पदार्थ,

तैलीय चीजें, खटाई, रबड़ी, मेवे, पेड़ा, बेसन की चीजें आदि का सेवन बिलकुल न करें। भोजन के साथ टमाटर या गाजर का रस कब्ज वाले मरीजों के लिए बहुत लाभकारी है। इसके अलावा मन को शान्त रखें। व्यर्थ में क्रोध, लोभ, लालच आदि की बाधा पास न आने दें। सुबह-शाम पैदल चलना तथा व्यायाम करना भी अच्छा रहता है।

व्यायाम सदैव शारीरिक शक्ति के अनुसार करें। व्यायाम के आधा घंटा बाद दूध या किसी पौष्टिक पदार्थ का सेवन कर सकते हैं।

## अम्लपित्त (एसिडिटी)

पेट में अम्ल का बढ़ जाना कोई रोग नहीं माना जाता, लेकिन इसके परिणाम अवश्य भयानक सिद्ध होते हैं। इसकी वजह से बहुत-सी व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। यदि समय रहते ये व्याधियां दूर नहीं की जातीं तो मनुष्य हमेशा के लिए कई रोगों से घिर जाता है। यह रोग वास्तव में पित्ताशय से पैदा होता है। इसीलिए पित्त को बढ़ाने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

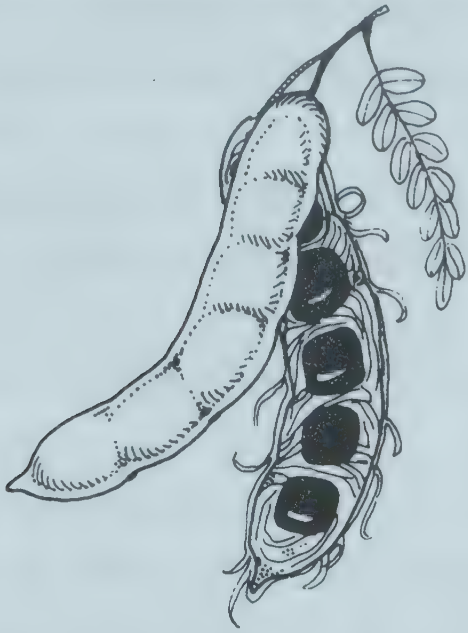
**कारण**—जो लोग हमेशा विरोधी पदार्थ जैसे—दूध-मछली, घुइयां-पूड़ी, दूध-दही, खट्टा-मीठा, कड़वा-तिक्त आदि खाते रहते हैं, उनको अम्लपित्त का रोग बहुत जल्दी हो जाता है। इसके अलावा जो व्यक्ति दूषित भोजन, खट्टे पदार्थ, आमाशय में गरमी उत्पन्न करने वाले तथा पित्त को बढ़ाने वाले (प्रकुपित करने वाले) भोजन का सेवन करते हैं, उन्हें यह रोग होता है। अधिक धूम्रपान करने तथा शराब, गांजा, भांग, अफीम आदि का सेवन करने वाले लोगों को भी अम्लपित्त घेर लेता है।

**पहचान**—इस रोग में भोजन ठीक से नहीं पचता। अचानक थकावट का अनुभव होता है। हर समय उबकाई आती रहती है। खट्टी डकारें आती हैं। शरीर में भारीपन मालूम पड़ता है। गले, छाती और पेट में जलन होती है। भोजन करने की बिलकुल इच्छा नहीं होती। जब पित्त बढ़ जाता है तो वह ऊपर की ओर बढ़ने लगता है। उस समय पित्त की उल्टी हो जाती है। पित्त में हरा, पीला, नीला या लाल रंग का पतला पानी (पित्त) बाहर निकलता है। पित्त निकल जाने के बाद रोगी को चैन पड़ जाता है। कई बार खाली पेट भी पित्त बढ़ जाता है और उल्टी हो जाती है। इस रोग में हर समय जी मिचलाता रहता है।

**नुस्खे**—धनिया और जीरे का समभाग पीसकर चूर्ण बना लें। उसमें से आधा-आधा चम्मच चूर्ण दिन में चार बार गुनगुने पानी के साथ लें।

❑ एक चम्मच आंवले का चूर्ण लेने से पेट में पित्त नहीं बनता।

❑ इमली के शरबत में शक्कर डालकर पीने से पित्त शान्त हो जाता है।



*पित्त को शांत करता है इमली का शरबत*

❑ यदि गरमी में पित्त बढ़ जाए तो पुदीने के रस में जरा-सी कालीमिर्च, भुने हुए जीरे का चूर्ण, नमक तथा धनिया का चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

❑ एक चम्मच शहद में एक चुटकी हरड़ का चूर्ण मिलाकर चाट लें। ऊपर से गुनगुना पानी पिएं।

❑ दो चम्मच करौंदे के रस में एक चम्मच शहद और एक लाल इलायची का चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

❑ सोंठ तथा धनिया 25-25 ग्राम लेकर पीस लें। इसकी तीन खुराक बनाएं। दिन में तीनों खुराक का पानी में काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ अदरक एक छोटी गांठ और एक चम्मच सूखा धनिया लेकर चटनी बनाएं। सुबह-शाम इस चटनी का सेवन करने से पित्त शान्त हो जाता है।

❑ 1 ग्राम यवक्षार को शहद में मिलाकर तीन खुराक के रूप में सुबह, दोपहर और शाम को चाटें।

❑ मूली के दो चम्मच रस में शक्कर मिलाकर पीने से खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं।

❑ गिलोय के चूर्ण को शक्कर के साथ खाने से पित्त कम हो जाता है।

❑ चने का साग पानी में भिगो दें। फिर थोड़ी देर बाद पानी सहित साग को चबा जाएं।

❑ प्याज के रस में नीबू निचोड़कर पीने से सीने की जलन शान्त होती है।

❑ सुबह खाली पेट एक गिलास पानी में दो चम्मच मूली का रस पीने से दूषित पित्त पेशाब के साथ निकल जाता है।

❑ एक चम्मच पालक का रस और एक चम्मच मूली का रस मिलाकर सेवन करने से पित्त के रोगी को काफी शान्ति मिलती है।

❑ शीतपित्त की खराबी में 3 ग्राम कालीमिर्च के चूर्ण में दो चम्मच देशी घी मिलाकर सेवन करें।

❑ जीरे का चूर्ण गुड़ के साथ सेवन करने से भी शीतपित्त नष्ट हो जाता है।

❑ आधे नीबू का रस एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से पित्त में काफी आराम मिलता है।

❑ भुनी हुई ज्वार को गुड़ या बताशों के साथ खाएं। इससे पेट की जलन शान्त होती है।

❑ मूंग की दाल के साथ परवल पका लें। फिर इसका पानी निचोड़कर पिएं।

❑ नारियल का पानी पीने से एसिडिटी समाप्त हो जाती है।

❑ गुलकंद का शरबत पीने से अम्लपित्त खत्म हो जाता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—इस रोग में कफ-पित्त नाशक पदार्थ तथा उबला पानी बहुत फायदेमंद है। परन्तु मट्ठे का सेवन न करें। पुरानी मूंग, पुराना जौ, परवल, अनार, आंवला, नारियल का पानी, धान की खील, पेठे का मुरब्बा, आंवले का मुरब्बा, पपीता आदि अम्लपित्त में लाभकारी हैं। बेसन तथा मैदे की बनी चीजें नहीं खानी चाहिए। गोभी, मूली, आलू, भसींड, टमाटर, बैंगन आदि सब्जियों का प्रयोग भी न करें। बासी, रखा हुआ भोजन, मिर्च-मसालेदार भोजन तथा देर से पचने वाली चीजें जैसे—खोया, रबड़ी, घुइयां, मिठाइयां, दालमोठ, पकौड़ी आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।

मानसिक अशान्ति, क्रोध तथा ईर्ष्या-द्वेष से अम्लता अधिक बढ़ती है। इसलिए इससे बचें। सुबह-शाम टहलना भी बहुत जरूरी है।

## संग्रहणी

संग्रहणी एक भयंकर रोग है। इसमें रोगी को पाखाना अधिक आता है। मल में चर्बी भी होती है। इस रोग के कारण रोगी हर समय दुःखी रहता है। वह सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों को पचा नहीं पाता। कई बार तो मृत्यु तक हो जाती है। सुबह उठते ही रोगी को शौच आता है। चूंकि बड़ी मात्रा में मल निकलता है, इसलिए रोगी घबरा जाता है। दादी मां का कहना है कि इस रोग में आंतों में दूषित पदार्थ उत्पन्न हो जाते हैं जिससे रोगी को बार-बार शौच करने जाना पड़ता है।

**कारण**—भावावेश में आकर मनुष्य अनियमित भोजन कर लेता है, अतः उसे संग्रहणी की बीमारी हो जाती है। इसमें व्यक्ति के पेट की अग्नि मन्द पड़ जाती है। पाचन शक्ति इतनी बिगड़ जाती है कि खाया गया भोजन बिना पचे ही मल

के रूप में निकल जाता है। यह तीन तरह की होती है—

*वातज संग्रहणी*—यह संग्रहणी उन लोगों को होती है जो बासी चीजें खाते हैं। उनके पेट में वायु कुपित होकर पेट की अग्नि को धीमी कर देती है जिसके कारण भोजन ठीक से पच नहीं पाता।

*कफज संग्रहणी*—यह संग्रहणी कफ बनाने वाली चीजों को खाने से होती है। भारी, चिकनी, तली हुई, शीतल वस्तुएं खाने तथा भोजन के बाद तुरंत सो जाने से भोजन अच्छी तरह नहीं पचता। फलतः आंव सहित मल आने लगता है।

*पित्तज संग्रहणी*—पित्तज संग्रहणी के शिकार वे लोग होते हैं जो लाल मिर्च, गरम वस्तुएं, तीखी, खट्टी तथा खारी चीजों का अधिक प्रयोग करते हैं। उनको नीले, पीले या कच्चे दस्त आने लगते हैं।

**पहचान**—वातज संग्रहणी में हरे रंग का मल आता है। इसमें पेट में दर्द, ऐंठन, भारीपन तथा जलन की शिकायत हो जाती है। कभी-कभी वायु के कारण सिर दर्द होने लगता है। घबराहट बढ़ जाती है। भूख कम लगती है।

कफज संग्रहणी में भोजन पूरी तरह नहीं पचता, अतः पाखाना जाने के बाद कमजोरी अधिक हो जाती है। गले में खुश्की, प्यास की अधिकता, कान, पसली, जंघा, पेडू, जोड़ों आदि में दर्द मालूम पड़ता है। कोई भी चीज खाने पर स्वादिष्ट नहीं लगती। बार-बार शौच को जाना पड़ता है।

पित्तज संग्रहणी में नीले रंग के पतले-पतले दस्त आते हैं। खट्टी डकारें थोड़ी-थोड़ी देर बाद परेशान करती हैं। प्यास अधिक लगती है। हृदय, गले तथा पेट में जलन होती है।

**नुस्खे**—हींग, अजवायन और सोंठ बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। इसमें से एक-एक चम्मच चूर्ण सुबह-शाम गरम पानी के साथ भोजन के बाद लें।

❑ छाछ के साथ जरा-सी हींग का सेवन करें।

❑ कालीमिर्च और काला नमक—दोनों 3-3 ग्राम मट्ठे के साथ लें।

❑ 4 ग्राम पिप्पली का सेवन नीबू के रस तथा सेंधा नमक के साथ करें।

❑ हरड़ की छाल का चूर्ण और थोड़ा-सा काला नमक पानी में अच्छी तरह घोलें। फिर इसे सुबह-शाम पिएं।

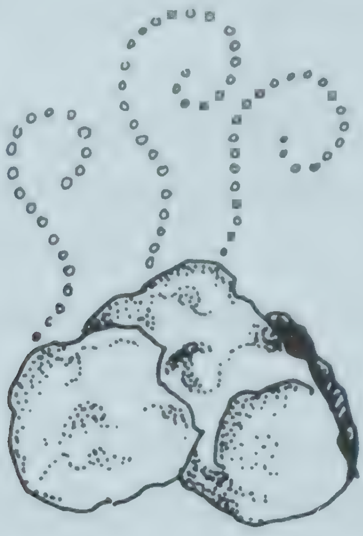
❑ 2 ग्राम मौलसिरी के पत्तों का चूर्ण दिन में दो बार सेवन करें।

❑ अदरक, तुलसी, कालीमिर्च तथा लौंग का काढ़ा 15 दिनों तक पिएं।

❑ आधा चम्मच सोंठ के चूर्ण में जरा-सी मिश्री मिलाकर सेवन करें।

❑ बेलगिरी और सेंधा नमक मिलाकर चूर्ण बना लें। इसे सुबह-शाम मट्ठे के साथ प्रयोग करें।

❑ जीरा, हींग और अजवायन का चूर्ण सब्जियों में डालकर खाने से संग्रहणी का रोग खत्म हो जाता है।



*संग्रहणी रोग में हितकर है हींग का सेवन*

❑ सोंठ, गुरुच, नागरमोथा और अतीस—सबको समान मात्रा में लेकर मोटा-मोटा पीस लें। इसमें से दो चम्मच का जौकुट काढ़ा बनाकर 15 दिनों तक सेवन करने से संग्रहणी के रोगियों को काफी आराम मिलता है।

❑ शोधित गंधक 2 ग्राम, सोंठ 10 ग्राम, पीपल 5 ग्राम, पांचों नमक 5 ग्राम तथा भुना हुआ अजमोद 5 ग्राम—इन सबको बारीक पीसकर एक शीशी में भर लें। इसमें से दो चुटकी दवा पानी के साथ सेवन करें।

❑ हरड़ की छाल, पीपल, सोंठ और काला नमक—सबको 10-10 ग्राम की मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण मट्ठे के साथ सेवन करें। 15 दिनों तक चूर्ण खाने से संग्रहणी का रोग जाता रहता है।

❑ 10 ग्राम अनारदाना, 2 ग्राम सोंठ, 2 ग्राम कालीमिर्च और 10 ग्राम मिश्री को कूटकर चूर्ण बना लें। इसके सेवन से हर प्रकार की संग्रहणी खत्म होती है।

## अदरक : मसालेदार जड़

**अदरक को संस्कृत में आर्द्रक या विश्व कहते हैं। यह पेट की अग्नि को स्वस्थ रखता है। भूख न लगने, अपच, वमन, गैस आदि के कारण पेट फूलने और अम्लता बढ़ने पर यह प्रभावकारी होता है। वैद्याचार्य चरक ने अदरक को सभी मूलों का राजा बताया है।**

**यदि भोजन से पहले अदरक के एक टुकड़े पर नमक छिड़ककर खा लिया जाए तो यह भोजन पचाने में सहायक होता है। भोजन में लाल मिर्च की जगह यदि अदरक का रस डाला जाए तो यह जीभ को प्रमुदित करता है। अदरक खांसी, जुकाम और ज्वर का दुश्मन है। यह आंव को बिना लाठी-डंडे की सहायता से निकाल बाहर करता है।**

**क्या खाएं क्या नहीं**—नित्य सादा किन्तु सुपाच्य भोजन करें। भोजन में पपीता, अमरूद, कच्चे बेल का गूदा तथा सोंठ का चूर्ण नियमित रूप से लें। छाछ और मक्खन निकला दूध भी ले सकते हैं। मिर्च-मसालेदार, चटपटी, खट्टी, कड़वी तथा सख्त चीजें बिलकुल न खाएं। तरोई, लौकी, परवल, करेला, मेथी, पालक, गाजर आदि का सेवन अधिक मात्रा में करें। सलाद का प्रयोग नित्य करें। फलों में अमरूद, पपीता, शरीफा, केला, संतरा और नीबू का रस लें।

## विसूचिका (हैजा)

हैजा का नाम सुनते ही लोग भयभीत हो जाते हैं। यह प्राय: महामारी के रूप में फैलता है। यह रोग गरमी के मौसम के अंत में या वर्षा ऋतु की शुरू में पनपता है। यदि इसका इलाज समय से युद्ध स्तर पर न किया जाए तो यह घातक सिद्ध हो सकता है। विसूचिका को मक्खियां तथा कुछ सूक्ष्म जीवाणु फैलाते हैं। इस रोग के फैलने पर लगभग 80 प्रतिशत रोगी उचित इलाज न होने के कारण मौत की गोद में चले जाते हैं। हैजे का इलाज करने के साथ-साथ इसको फैलने से रोकना भी चाहिए। रोगी के दस्तों तथा उल्टी को तुरन्त रोकने के लिए उचित औषधि दें। कुछ विद्वानों का कहना है कि दस्तों तथा उल्टियों को धीरे-धीरे रोकना चाहिए। हैजे के रोगी का शान्तचित्त होकर इलाज कराना हितकर है।

**कारण**—हैजा एक संक्रामक बीमारी है। इसके जीवाणु भोजन और जल में मिलकर शरीर में चले जाते हैं। ये जीवाणु शरीर में प्रवेश करने के दूसरे या तीसरे दिन रोग फैलाते हैं। जो लोग गांवों में तालाबों, पोखरों, नालों और नदियों के किनारे रहते हैं, वे दूषित पानी पीकर इस रोग को ग्रहण कर लेते हैं। हैजे के रोगाणु दूध, खुली मिठाइयां, मूत्र, थूक, वमन, मल आदि के द्वारा भी फैलते हैं। इस प्रकार दूषित तथा गंदे वातावरण में रहने, हजम न होने वाली वस्तुएं खाने, अत्यधिक परिश्रम करने के तुरन्त बाद पानी पी लेने, बासी भोजन करने, अशुद्ध जल पीने आदि के कारण यह रोग फैलता है।

**पहचान**—हैजे में रोगी को कै-दस्त शुरू हो जाते हैं। दस्त चावल के मांड़ के समान सफेद होते हैं। प्यास अधिक लगती है। पेशाब रुक जाता है। रोगी को बहुत कमजोरी हो जाती है। हाथ-पैंरों में दर्द और अकड़न होती है। शरीर में पानी की काफी कमी हो जाती है। इसी कारण अनेक रोगियों के प्राण निकल जाते हैं।

**नुस्खे**—प्रत्येक घर में सोंठ, कालीमिर्च, अजवायन तथा पुदीना आसानी से मिल जाता है। अत: इन सबको पीसकर चूर्ण बना लें। फिर औटाए हुए पानी के साथ 3-3 ग्राम की मात्रा में चूर्ण थोड़ी-थोड़ी देर बाद दें। पानी में चार-पांच पत्तियां तुलसी की डाल दें। इस पानी को खौलाकर ठंडा करके रख लें। इसमें जरा-सा

नमक, जरा-सी शक्कर और नीबू डालकर बार-बार पिलाएं। रोगी के पेट में पानी कम न होने दें।

❑ नीम की आठ-दस पत्तियों को पीसकर पानी में घोलकर रोगी को पिलाएं। नीम हैजे के रोगाणुओं को नष्ट कर देता है।

❑ लौंग का पानी देने से रोगी का वमन शीघ्र रुक जाता है और पेशाब आने लगता है।

❑ रोगी के शरीर पर राई का लेप करने से उल्टी और दस्त में लाभ होता है। इससे रोगी के शरीर का कम्पन भी रुक जाता है।

❑ चार चम्मच करेले का रस लेकर उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर रोगी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद बार-बार पिलाएं।

❑ जहां रोगी लेटा हो, वहां काफी सफाई रखें। लहसुन की चार-पांच कलियां रोगी के सिरहाने और पांयंते रख दें। इससे हैजे के कीटाणु नष्ट हो जाएंगे।

❑ चार चम्मच प्याज का रस, एक नीबू का रस, थोड़ी-सी कालीमिर्च तथा एक चुटकी नमक—सभी को तुलसी की पत्तियों के पानी में मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोगी को पिलाते रहें।

❑ गरम पानी में नीबू व धनिया (हरा) या पुदीने का रस मिलाकर पिलाएं। जब तक उल्टी होती रहे, तब तक यह पानी बार-बार पिलाते रहें।

❑ जायफल के चूर्ण में जरा-सा गुड़ मिलाकर खिलाने से रोगी को काफी आराम मिलता है।

❑ रोगी को अर्क सौंफ तथा अर्क इलायची मिलाकर दें।

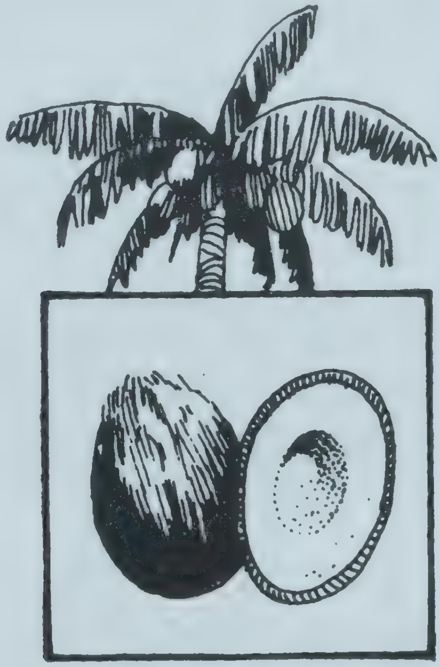
## *चमत्कारी बायबिड़ंग*

**बायबिड़ंग के चमत्कारी उपयोग निम्नवत् हैं—**

- **❑ यह कालीमिर्च की तरह तम्बाकू के रंग का होता है।**
- **❑ इसके भीतर का बीज भूरे रंग का होता है और इस पर धब्बे होते हैं।**
- **❑ यह कृमि नाशक, पाचक, त्वचा सम्बंधी रोगों को ठीक करने वाला, त्वचा का रंग सुधारने वाला तथा पित्त को आदर्श कार्य स्थिति में लाने वाला होता है।**
- **❑ इसका सेवन करने के लिए इसे पानी में उबाल लेते हैं। फिर इसका उपयोग करते हैं।**
- **❑ यह शरीर तथा अंतड़ियों की खुश्की दूर करता है।**
- **❑ इसके उपयोग से शरीर में बढ़ी हुई गरमी शान्त हो जाती है।**
- **❑ यह सिर दर्द में भी बहुत उपयोगी है।**

❑ गुलाबजल में नीबू निचोड़कर पिलाने से रोगी को लाभ होता है।

❑ रोगी को तुलसी के चार-पांच पत्ते तथा चार दाने कालीमिर्च की चटनी बनाकर खिलाएं।



*हैजे का शत्रु है नारियल का पानी*

❑ नारियल का पानी चार-पांच बार पिलाने से हैजे की उल्टी रुक जाती।

❑ कै-दस्त के समय आम के कोंपलों की चटनी बनाकर आधा लीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर सहता-सहता पिलाएं।

❑ पानी में कपूर का अर्क मिलाकर रोगी को बार-बार पिलाएं।

❑ एक चम्मच शहद में एक रत्ती फिटकिरी का चूर्ण मिलाकर देने से भी रोगी को काफी लाभ होता है।

❑ गूलर के पत्तों को पीसकर चार चम्मच रस निकाल लें। इस रस को पानी में घोलकर रोगी को बार-बार पिलाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—रोगी को नीबू-पानी, उबला हुआ पानी और तुलसी की पत्तियों का पानी ठंडा करके अथवा सौंफ का पानी दें। गरमी के दिनों में बर्फ चूसने के लिए दें। यदि उल्टी और दस्त बंद हो जाएं किन्तु पेशाब न आए तो कलमी शोरा कपड़े में डालकर रोगी के पेड़ू पर रखें। भोजन में कोई भी ठोस चीज खाने के लिए नहीं देनी चाहिए। फलों का रस, नीबू की शिकंजी, फलों का शरबत, दही की पतली लस्सी या अनन्नास का जूस घूंट-घूंट करके दिया जा सकता है। दो-तीन दिन बाद मूंग की दाल की पतली-पतली खिचड़ी खाने के लिए दें। साथ में पुदीने की चटनी अवश्य खिलाएं। रोग दूर हो जाने पर भी कुछ दिनों तक खिचड़ी, तरोई की सब्जी और चपाती देते रहें।

❑❑



7

# वायु रोग

वायु रोग त्रिदोषों में प्रमुख है। यदि यह प्रकुपित हो जाती है तो तरह-तरह के रोग उत्पन्न होते हैं। इनमें मुख्य रोग हैं—गठिया या जोड़ों का दर्द, कमर का दर्द, पक्षाघात (लकवा), शरीर में सूजन, घुटने का दर्द तथा शरीर का सुन्न हो जाना इत्यादि।

वायु गतिशील होती है। यह शरीर के संचार 'नेटवर्क' में ज्ञानेन्द्रिय से मस्तिष्क तक, ऊतकों से ऊतकों और कोशिका से कोशिका तक महत्त्वपूर्ण है। वायु के कारण ही वेदना, पाचन और अभिक्रिया होती है। यह विचार को स्मृति से चेतना तक लाती है और वर्तमान अनुभवों को स्मृतियों में बदल देती है। यह वाणी (बोली) को प्रेरित करती है और हंसी की आधार है।

वायु हमारे शरीर में बड़ी और सूक्ष्म गतियों को नियंत्रित करती है। इस तरह हमारी चेतना को यह शक्ति व ऊर्जा प्रदान करती है। इसकी खराबी से बुढ़ापे में तरह-तरह के ऐसे रोग हो जाते हैं जिनका इलाज यदि समय पर न किया जाए तो व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है। दादी मां के कथनानुसार वायु पांच प्रकार की होती है—

*प्राणवायु*—इसका सम्बंध छाती और श्वसन से है।

*ध्यानवायु*—यह हृदय के कार्यों को सम्पन्न करती है।

*उदानवायु*—इसका सम्बंध ऊपरी भोजन नली से है। वमन तथा भोजन नली के अन्य रोग इसी से जुड़े हुए हैं।

*समानवायु*—इसका सम्बंध आंतों से है। यह भोजन को पचाने और मल बनाने की क्रिया नियंत्रित करती है।

*अपानवायु*—इसका सम्बंध गुदा और जननिक मूत्र प्रणाली से है। यह मलत्याग, वीर्य स्खलन तथा बच्चे के पैदा होने को नियंत्रित करती है।

पंचतत्त्वों में से वायु प्राकृतिक रूप से हल्की, शीतल तथा शुष्क होती है। यह न तो घटती है और न बढ़ती है, वरन् असंतुलित हो जाती है। इसके फलस्वरूप अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

# गठिया (जोड़ों का दर्द)

गठिया एक विचित्र और कष्टप्रद रोग है। यह अधिकतर प्रौढ़ावस्था और बुढ़ापे में ही होती है। परन्तु कभी-कभी छोटी उम्र में भी यह बहुत से मनुष्यों को हो जाती है।

**कारण**—यह रोग आर्द्र तथा उष्ण स्थानों में रहने वाले स्त्री-पुरुषों को अधिक होता है। यह वंशानुगत माना जाता है। एक बार इसका आक्रमण हो जाने के बाद, यदि व्यक्ति ठीक भी हो जाता है, तो दोबारा इस रोग के आक्रमण का भय रहता है। मशीन का कुटा चावल अधिक मात्रा में खाने, मैदा, खोया (मावा), चीनी, गरम व तेज मसाले, चाट, अण्डे, शराब, मछली आदि का बहुत अधिक मात्रा में सेवन करने वाले व्यक्तियों को यह रोग होता है। जो लोग शक्ति से अधिक मेहनत करते हैं और फिर अचानक छोड़ देते हैं, उनको भी गठिया का रोग लग जाता है।

**पहचान**—जोड़ों में दर्द, भोजन का अच्छा न लगना, प्यास अधिक लगना, आलस्य, शरीर में भारीपन, कभी-कभी बुखार की शिकायत, खाया भोजन न पचना, किसी अंग का शून्य हो जाना तथा संधियों में असहनीय दर्द होना आदि गठिया के मुख्य लक्षण हैं। कभी-कभी अंगों को छूने तथा हिलाने से भी दर्द होता है। पैरों, सिर, टखने, घुटनों, जांघ और जोड़ों में दर्द के साथ-साथ सूजन भी आ जाती है। शरीर में खून की कमी हो जाती है।

**नुस्खे**—लहसुन के रस में कपूर मिलाकर गठिया या वातरोग के अंगों पर मालिश करने से कुछ दिनों में रोग ठीक हो जाता है।



***वायु रोग में प्रभावी सिद्ध होती है सोंठ***

❑ 25 ग्राम सोंठ, 50 ग्राम हरड़, 15 ग्राम अजमोद तथा 10 ग्राम सेंधा नमक—सबको पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 3 ग्राम चूर्ण सुबह और 3 ग्राम शाम को सेवन करें।

❑ सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, सफेद जीरा, लहसुन, हींग तथा नमक—सबको पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में से 4-4 ग्राम की मात्रा दिन में चार बार शहद के साथ चाटें।

❑ 10 ग्राम सोंठ का काढ़ा नित्य सुबह-शाम पिएं।

❑ बिनौले का तेल गठिया वाले अंगों पर मलें।

❑ अड़ूसा के पत्ते गरम करके प्रभावित अंगों को सेंकना चाहिए। इससे सूजन कम हो जाती है।

❑ दर्द वाले स्थान पर सरसों के तेल की मालिश करने के बाद सेंकाई करें।

❑ गोले (नारियल) के तेल में पीपरमेन्ट डालकर तेल को अच्छी तरह मिला लें। फिर दर्द वाले अंगों पर हथेली से मालिश करें।

❑ करेले को पीसकर गठिया वाले स्थानों पर लेप करना चाहिए।

❑ करेले के रस में राई का तेल मिलाकर मालिश करने से दर्द और सूजन कम हो जाती है।

❑ जावित्री और सोंठ—दोनों के चूर्ण की 3-3 ग्राम की मात्रा गुनगुने जल से सुबह-शाम सेवन करें।

❑ आम की गुठली को सरसों के तेल में पकाएं। फिर छानकर इस तेल का उपयोग करें। इस तेल की मालिश से गठिया चला जाता है।

❑ बबूल के गोंद को महीन पीस लें। दो चुटकी चूर्ण गरम पानी के साथ दिन में चार बार सेवन करें।

❑ अमरूद की मुलायम पत्तियों को पीसकर चटनी बना लें। इसमें से एक चम्मच चटनी सुबह और एक चम्मच शाम को सेवन करें।

❑ पत्तागोभी, चुकन्दर और फूलगोभी के पत्तों का रस एक-एक चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम गरम करके सेवन करें।

❑ कायफल का तेल मलने से जोड़ों का दर्द जाता रहता है।

❑ पीली कनेर का तेल गठिया रोग के लिए बहुत मुफीद है।

❑ कपूर 2 ग्राम और अफीम 1 ग्राम—दोनों को सरसों के तेल में पकाकर गठिया के अंगों पर सुबह-शाम मालिश करें।

❑ पीपल के वृक्ष की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से भी गठिया का रोग जाता रहता है।

❑ प्याज के रस में राई का तेल मिलाकर मालिश करें।

❑ अदरक का रस गरम करके जोड़ों पर लेप करें।

❑ दो चम्मच तुलसी के पत्तों का रस सरसों के तेल में मिलाकर लगाएं।

❑ गुड़ के साथ मेथी की सब्जी पकाकर खाने से गठिया रोग कम हो जाता है। फिर धीरे-धीरे चला जाता है।

❑ चौलाई के पत्तों का रस निकालकर सरसों के तेल में मिलाकर गरम करें। फिर दोपहर के समय गठिया वाले अंगों पर लगाएं।

❑ गठिया के रोगी को टमाटर का रस आलू के रस में मिलाकर अंगों पर लगाना चाहिए।

❑ दो चम्मच सूखी हल्दी तवे पर भूनकर उसमें थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर सेवन करें।

❑ एक गिलास पानी में 25 ग्राम सूखे आंवले और 50 ग्राम गुड़ डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो दिनभर में चार बार सेवन करें।

❑ सरसों के तेल में दो चम्मच अजवायन, चार कलियां लहसुन तथा जरा-सी अफीम डालकर पका लें। इस तेल को छानकर शीशी में रख लें। रोज धूप में बैठकर इस तेल की मालिश करें।

❑ बड़ी इलायची के छिलकों को सिरहाने रखकर सोएं। दो माह तक लगातार यह कार्य करने से जोड़ों का दर्द ठीक हो जाता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—गठिया के रोगियों को वायु बनाने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। साधारण भोजन में पुराने चावल, लहसुन, करेला, बैंगन तथा सहिजन का प्रयोग अधिक करें। यदि बुखार और खांसी की शिकायत हो तो चावल न खाएं। दूध, दही, मछली, उरद की दाल, बड़े, कचौड़ी, मूली, गोभी आदि का प्रयोग न करें। रात को हल्का भोजन करके जल्दी सो जाएं। तेज धूप तथा पुरवाई में न बैठें। गरमी के मौसम में सुबह तथा जाड़ों में शाम को टहलना अच्छा रहता है।

## कमर का दर्द

कमर का दर्द प्रायः गलत रहन-सहन से होता है। कमर को असंतुलित अवस्था में रखना ही इस दर्द का कारण बनता है। अतः इस रोग की दवा के साथ-साथ कमर को संतुलित एवं सीधी दिशा में रखना हितकर होता है।

**कारण**—यह रोग ज्यादातर उन स्त्री-पुरुषों को होता है जो अधिक देर तक बैठे-बैठे या खड़े होकर कार्य करते हैं। उनकी मुद्रा गलत होती है जिसके कारण एक तरफ की नसें अकड़ जाती हैं। इसके अलावा नरम गद्दों पर सोने, ऑफिस या घर पर भारी वजन उठाने के कारण शरीर में खिंचाव उत्पन्न हो जाता है। कई बार मांसपेशियों में खिंचाव होने से भी कमर दर्द होने लगती है।

**पहचान**—कमर में बहुत ज्यादा दर्द, उठने-बैठने में अपार कष्ट, सुबह उठने पर कमर में दर्द तथा झुकने पर भी तेज दर्द होता है। अतः इस रोग में दवा करने

के साथ-साथ कुर्सी या तख्त पर सीधे बैठना चाहिए। सोने के लिए तख्त का इस्तेमाल करें।

**नुस्खे**—बरगद के पेड़ से चार-पांच कोंपलें लेकर चटनी पीस लें। सुबह नाश्ते के बाद गुनगुने पानी से यह चटनी खाएं।

❑ 10 ग्राम ग्वारपाठा का गूदा लेकर रोटी के साथ खाएं।

❑ सोंठ का चूर्ण दो चम्मच और नारियल का तेल एक चम्मच—दोनों को एक कप पानी में उबालकर सेवन करें।

❑ राई तथा सरसों का तेल समभाग में मिलाकर कमर की मालिश करें।

❑ सोंठ का चूर्ण पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ लौंग का तेल सरसों के तेल में मिलाकर कमर पर मलें।

❑ राई, सरसों, तिल तथा कपूर—सबको समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह पीसकर मिला लें। फिर कमर पर 10-15 मिनट तक मलें।

❑ 10 ग्राम अजवायन की पोटली बांध लें। फिर उसे तवे पर गरम करके 5 मिनट तक कमर की सेंकाई कम से कम 15 दिनों तक नित्य करें।

❑ जायफल के चूर्ण को सरसों के तेल में मिलाकर पका लें। फिर इस तेल को कमर पर मलें।

❑ असगंध और सोंठ बराबर की मात्रा में लेकर पीस लें। रोज 2 ग्राम चूर्ण सुबह के समय दूध के साथ सेवन करें।

❑ दूध में दो चम्मच सोंठ का चूर्ण डालकर उबाल लें। इस दूध का सेवन रात को सोते समय करें।

❑ पोस्त (खसखस) 10 ग्राम तथा कालीमिर्च 10 ग्राम—दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 5 ग्राम चूर्ण खाकर ऊपर से दूध पी लें।

❑ सहिजन के फलियों की सब्जी खाने से कमर दर्द में लाभ होता है।

❑ छुहारे में से गुठली निकालकर उसमें गुग्गुल भर दें। इसके बाद छुहारे को दूध में पकाएं। यह दूध रात को सोते समय सेवन करें।

❑ सोंठ तथा तुलसी के बीजों का काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ सरसों के तेल में जरा-सी अफीम डालकर पकाएं। फिर इस तेल की मालिश कमर पर करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—कमर दर्द में सामान्यत: किसी भी प्रकार की खाद्य वस्तुएं खाई जा सकती हैं। लेकिन जब वायु प्रकोप के कारण कमर दर्द हो तो वायु बनाने वाली एवं गरिष्ठ वस्तुओं के सेवन से बचना चाहिए। इसके बजाय सुपाच्य, हल्के एवं पौष्टिक पदार्थों का उपयोग करें। सुबह हल्का व्यायाम करना अथवा शाम को कुछ दूर तक टहलना लाभकारी होता है।

## पक्षाघात (लकवा)

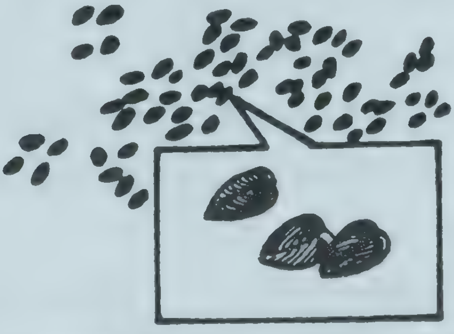
लकवा एक गम्भीर रोग है। इसमें शरीर का एक अंग मारा जाता है। रोगी का अंग विशेष निष्क्रिय हो जाने के कारण वह असहाय-सा हो जाता है। उसे काम करने या चलने-फिरने के लिए दूसरे के सहारे की जरूरत होती है।

**कारण**—जब शरीर के किसी भाग में खून उचित मात्रा में नहीं पहुंच पाता है तो वह स्थान (अंग) सुन्न हो जाता है। यही लकवा है। इसके अलावा जो व्यक्ति अधिक मात्रा में वायु उत्पन्न करने वाले या शीतल पदार्थों का सेवन करते हैं, उनको भी यह रोग हो जाता है। यह रोग रक्तचाप के बढ़ने, मर्म स्थान पर चोट पहुंचने, मानसिक दुर्बलता, नाड़ियों की कमजोरी आदि कारणों से भी हो जाता है। यह तीन प्रकार का होता है—सारे शरीर में पक्षाघात, आधे शरीर में पक्षाघात और केवल मुख का पक्षाघात।

**पहचान**—यह रोग पूरे शरीर या आधे शरीर की नाड़ियों और छोटी नसों को सुखा देता है जिसके कारण खून का संचार बंद हो जाता है। संधियों तथा जोड़ों में शिथिलता आ जाती है। अतः विशेष अंग बेकार हो जाता है। रोगी स्वयं उस अंग को चलाने, फिराने या घुमाने में असमर्थ रहता है। यदि लकवा मुख पर गिरता है तो रोगी के बोलने की क्षमता कम हो जाती है या बिलकुल नहीं रहती। आंख, नाक, कान आदि विकृत हो जाते हैं। दांतों में दर्द होने लगता है। गरदन टेढ़ी हो जाती है। होंठ नीचे की तरफ लटक जाते हैं। चमड़ी पर नोचने से भी कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

**नुस्खे**—तुलसी के पत्तों को उबालकर उसकी भाप से रोगी के लकवाग्रस्त अंगों की सेंकाई करनी चाहिए।

❑ तुलसी के पत्ते, अफीम, नमक और जरा-सा दही—इन सबका लेप बनाकर अंगों पर थोड़ी-थोड़ी देर बाद लगाएं।



*लकवे में भी उपयोगी है कलौंजी*

❑ कलौंजी के तेल की मालिश लकवे के रोगी के लिए रामबाण है।

❑ आक के पत्तों को सरसों के तेल में उबालकर शरीर पर मालिश करें।

❑ कबूतर का खून सरसों के तेल में मिलाकर रोगी के शरीर पर मलें।

❑ तिली के तेल में थाड़ी-सी कालीमिर्च पीसकर मिला लें। फिर इस तेल की मालिश लकवे के अंगों पर करें।

❑ सोंठ और उरद (साबुत)—दोनों को 200 ग्राम पानी में उबालें। फिर पानी को छानकर दिन में चार-पांच बार पिएं।

❑ पानी में शहद डालकर रोगी को दिनभर में चार-पांच बार पिलाएं। लगभग 100 ग्राम शहद प्रतिदिन रोगी के पेट में पहुंचना चाहिए।

❑ अजमोद 10 ग्राम, सौंफ 10 ग्राम, बबूना 5 ग्राम, बालछड़ 10 ग्राम तथा नकछिनी 20 ग्राम—सबको कूट-पीसकर पानी में डालकर काढ़ा बना लें। फिर इसे एक शीशी में भरकर रख लें। इसमें से चार चम्मच काढ़ा प्रतिदिन सुबह के समय सेवन करें।

❑ सरसों के तेल में थोड़े से धतूरे के बीज डालकर पका लें। फिर उस तेल को छानकर अंग विशेष पर मालिश करें।

❑ दूध में एक चम्मच सोंठ और जरा-सी दालचीनी डालकर उबाल लें। फिर छानकर थोड़ा-सा शहद डालकर सेवन करें।

❑ लहसुन की चार-पांच कलियां पीसकर मक्खन में मिलाकर सेवन करें।

❑ छुहारा या सफेद प्याज का रस दो चम्मच प्रतिदिन पीने से पक्षाघात के रोगी को काफी लाभ होता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—पक्षाघात के रोगी को गेहूं की रोटी, बाजरे की रोटी, कुलथी, परवल, करेला, बैंगन, सहिजन की फली, लहसुन, तरोई आदि देनी चाहिए। फलों में पपीता, आम, फालसा, अंजीर, चीकू आदि बहुत लाभदायक हैं। दूध का उपयोग सुबह-शाम दोनों वक्त करना चाहिए। चावल, दही, छाछ, बर्फ की चीजें, तले हुए पदार्थ, दालें, बेसन, चना आदि नहीं खाना चाहिए। वायु उत्पन्न करने वाले फल तथा साग न खाएं।

शरीर पर सरसों का तेल, विषगर्भ तेल, तिली का तेल, निर्गुण्डी का तेल, बादाम का तेल या अजवायन का तेल मालिश के रूप में इस्तेमाल करना चाहिए। यदि रक्तचाप बढ़ा हुआ हो तो सर्पगंधा नामक जड़ी खानी चाहिए। एरण्ड का तेल, चोपचीनी का चूर्ण तथा हरड़-बहेड़ा-आंवला (त्रिफला) भी पक्षाघात के रोगी के लिए बहुत लाभदायक है।

## शरीर में सूजन

शरीर में सूजन होने का एकमात्र कारण है निठल्लापन। यदि शरीर में सूजन उत्पन्न होते ही उचित आहार-विहार पर ध्यान दिया जाए तो इस रोग से शीघ्र ही

छुटकारा पाया जा सकता है। इस रोग के बढ़ जाने पर कई अन्य रोग पनप सकते हैं। अतः इस बारे में विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

**कारण**—कुछ लोग शारीरिक कार्य नाममात्र को करते हैं, अतः जब उनके कुछ अंग निष्क्रियता की परिधि में आ जाते हैं तो वे सूज जाते हैं। शरीर में खून की कमी, पेट सम्बंधी विकार, जिगर की खराबी आदि कारणों से भी प्रायः शरीर सूज जाता है।

**पहचान**—शरीर में सूजन आने के कारण त्वचा पर लाल-लाल मांस उभर आता है। उसमें दर्द होता है। खुजली भी होती है। कई बार मांस फूलकर छिल जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है। रोगी के प्राण सूजन वाले स्थान पर अटके रहते हैं।

**नुस्खे**—सूजन आ जाने पर मुलतानी मिट्टी पानी में घोलकर शरीर पर लगानी चाहिए।

❑ कुम्हार की काली मिट्टी में जरा-सा देशी घी मिलाकर शरीर के विशेष अंगों पर लेप करें।

❑ करेले का रस चार चम्मच और मकोय का अर्क पांच चम्मच—दोनों को मिलाकर रोज सुबह के समय खाली पेट सेवन करें।

❑ करेले के थोड़े-से रस में एक चम्मच सोंठ का चूर्ण मिलाकर पिएं।

❑ गुलाबजल में कपूर मिलाकर सूजन वाले स्थान पर लगाएं।

❑ सूजन पर हल्दी व चूने का लेप बहुत फायदा करता है।

❑ गाय के आधे कप ताजे मूत्र में 50 ग्राम अखरोट का तेल मिलाकर सारे बदन पर मालिश करें।



*आलू के प्रयोग से शरीर की सूजन उतर जाती है*

❑ कच्चे आलू पानी में उबालकर उस पानी से अंग विशेष पर सेंक लगाएं।

❑ गरम पानी में दो-तीन शलजम के छोटे-छोटे टुकड़े डालकर थोड़ी देर तक रखा रहने दें। फिर उस पानी से प्रभावित अंग धोएं अथवा उबले पानी में जरा-सा शलजम का अर्क डालकर शरीर धोएं।

❑ शरीर में सूजन आ जाने पर तरबूज के रस में कालीमिर्च का चूर्ण डालकर सेवन करें।

❑ सोंठ, कालीमिर्च तथा सौंफ—तीनों का चूर्ण दो चम्मच की मात्रा में गुड़ के साथ खाएं।

❑ सोंठ तथा पुराना गुड़ मिलाकर खाने से शरीर की सूजन जाती रहती है।

❑ चार-पांच कालीमिर्चें मक्खन के साथ खाने से सूजन उतर जाती है।

❑ पानी में गेहूं उबालकर उस पानी से सूजन वाले स्थान पर कपड़े द्वारा सेंकाई करें।

❑ अनन्नास का रस पीने से सूजन कम हो जाती है।

❑ मेथी की पत्तियों को उबालकर उसकी पुल्टिस बनाकर सूजन वाले स्थान पर बांधें।

❑ काशीफल के आठ-दस बीजों की चटनी बनाकर शहद के साथ चाटें।

❑ अरहर की दाल को पीसकर गरम करें। फिर उसकी पुल्टिस बांधें।

❑ एरण्ड के पत्तों पर गरम तेल (सरसों का) चुपड़कर सूजन वाले स्थान पर रखकर पट्टी बांध दें।

❑ 10 ग्राम गेहूं की भूसी पानी में उबालें। फिर उसमें जरा-सा नमक डालकर छानकर पी जाएं।

❑ मटर को पानी में उबालकर उस पानी से पैर की उंगलियां धोएं। जाड़ों में होने वाली पैर की उंगलियों की सूजन खत्म हो जाएगी।

❑ तारपीन के तेल में सरसों का तेल मिलाकर सूजन वाले स्थान पर रोज मालिश करें।

❑ फिटकिरी को पानी में डालकर उबाल लें। इस पानी से सूजन वाले अंगों को धीरे-धीरे कुछ देर तक धोते रहें।

❑ सेंधा नमक के ढेले को गरम करके सूजन वाला स्थान सेंकें।

### *मेथी के लड्डू*

**मेथी के लड्डू शरीर में हर प्रकार की सूजन के लिए रामबाण साबित हुए हैं। ये शोथ नाशक, पौष्टिक, ऊर्जा प्रदान करने वाले तथा वात-पित्त को दूर करने वाले होते हैं।**

सामग्री—**मेथी सूखी (दाना) 400 ग्राम, सोंठ 250 ग्राम, देशी घी 400 ग्राम तथा पीपल, कालीमिर्च, धनिया, पीपरामूल, सफेद जीरा, सौंफ, दालचीनी और नागरमोथा—सबका चूर्ण 10-10 ग्राम।**

कैसे बनाएं—**सभी चीजों को कूट-पीसकर दो लीटर दूध में डालकर औटाएं और गाढ़े मावा की तरह बना लें। अब देशी घी में मावा भून लें। फिर ठंडा करके 10-10 ग्राम के लड्डू बांध लें।**

मात्रा—**प्रतिदिन एक या दो लड्डू सुबह नाश्ते में खाएं।**

❑ गरम पानी में एक चम्मच तुलसी का अर्क, एक चम्मच सोंठ का चूर्ण और एक चम्मच सरसों का तेल डालकर सेंकाई करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—रोगी को इस बात की पहचान स्वयं हो जाती है कि सूजन किस कारण से आई है। मान लीजिए, किसी स्त्री या पुरुष को ठंडी चीजें खाने से शरीर में सूजन आ जाती है तो उसे उन चीजों को नहीं खाना चाहिए। सूजन कम करने के लिए अन्न, तेल, घी, नमक आदि छोड़ देना चाहिए। भोजन में केवल दूध व फल लेने चाहिए। पुराना जौ, कच्चा केला, मूली, चौलाई, काली गाजर, परवल, बकरी, घोड़ी तथा गाय का दूध इस रोग में बहुत लाभकारी है। मल-मूत्र आने पर तुरन्त उनका त्याग करें। रखा हुआ तथा फास्ट-फूड मत खाएं। इसके साथ-साथ शरीर में गरमी पैदा करने वाले पदार्थ, उरद, घी, मट्ठा, दही, शराब, सरसों का साग, पान, तेल, दालमोठ आदि को भी हाथ नहीं लगाना चाहिए।

## घुटने का दर्द

दादी मां का कहना है कि यदि स्त्री या पुरुष घुटनों पर हाथ रखकर उठता है तो समझ लेना चाहिए कि वह वृद्ध हो चला है और उसके घुटनों में दर्द बनने लगा है। ऐसी अवस्था में घुटनों के दर्द से बचने के लिए उचित उपचार तथा आहार-विहार का पालन क़रना चाहिए।

**कारण**—यह रोग घुटनों की हड्डियों में चिकनाई घट जाने के कारण हो जाता है। वृद्धावस्था में हड्डियों में खुश्की दौड़ने लगती है और शरीर में फॉस्फोरस नामक तत्त्व की कमी हो जाती है। इसके अलावा पौष्टिक भोजन का अभाव, मानसिक तनाव व अशान्ति, शरीर में खून की कमी, भय, शंका, क्रोध आदि के कारण भी यह रोग होता है।

**पहचान**—घुटने का दर्द बाएं, दाएं या दोनों घुटनों में हो सकता है। रोगी को बैठने के पश्चात् उठकर खड़े होने में काफी तकलीफ होती है। हवा चलने, ठंड लगने, ठंडी चीजें खाने, जाड़ा, गरमी, बरसात आदि के मौसम में यह रोग बढ़ जाता है। घुटने सख्त हो जाते हैं। उनमें चटखन होती है। कभी-कभी घुटनों में सूजन भी आ जाती है।

**नुस्खे**—पानी में जरा-सा नमक डालकर गरम कर लें। फिर उस पानी में कपड़ा भिगोकर लगभग 10 मिनट तक नित्य सेंकाई करें।

❑ अदरक या सोंठ, कालीमिर्च, बायबिड़ंग तथा सेंधा नमक—सबको बराबर की मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण की 4 ग्राम की मात्रा शहद के साथ मिलाकर चाटें।

❑ घुटनों पर कच्चे आलुओं को पीसकर उनका लेप लगाएं।

❑ भोजन में खीरा तथा लहसुन का सेवन नित्य दो माह तक करने से घुटनों का दर्द जाता रहता है।

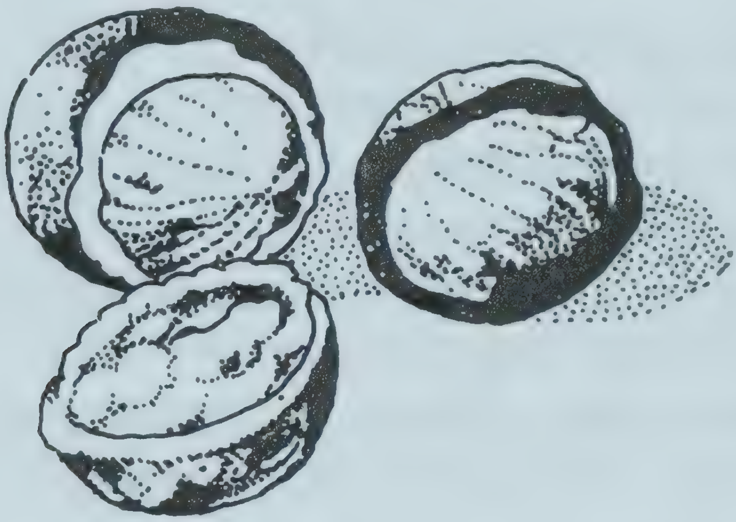
❑ नारियल की कच्ची गिरी पीसकर घुटनों पर लगाएं तथा चबा-चबाकर उन्हें खाएं भी।

❑ मेथी का चूर्ण एक चम्मच प्रतिदिन सुबह के समय गरम पानी के साथ सेवन करें।

❑ सरसों के तेल में दो चम्मच अजवायन, चार पूती लहसुन, दो रत्ती अफीम तथा एक चम्मच खसखस डालकर औटा लें। फिर इस तेल को छानकर घुटनों पर मालिश करें।

❑ सोंठ का काढ़ा बनाकर उसमें एक चम्मच एरण्ड का तेल मिलाकर रोज सेवन करें।

❑ सुबह खाली पेट 10 ग्राम अखरोट की गिरी का सेवन करें।



*घुटनों के दर्द में उपयोगी है अखरोट*

❑ लौकी उबालकर उसके पानी से घुटनों को तर करें।

❑ नीम की छाल को पीसकर चंदन की तरह घुटनों पर लगाएं।

❑ 10 ग्राम गुग्गुल को गुड़ में मिलाकर सेवन करें।

❑ बच का चूर्ण आधा चम्मच प्रतिदिन गरम पानी के साथ लें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—घुटने के दर्द में केवल ठंडी तथा वायु बनाने वाली चीजों का उपयोग वर्जित है। फलों तथा हरी तरकारियों का सेवन अधिक करें। मट्ठा, चाट, पकौड़े, मछली, मांस, मुर्गा, अंडा, धूम्रपान आदि का सेवन बिलकुल न करें। घुटनों को मोड़कर नहीं बैठना चाहिए। पेट को साफ रखें तथा कब्ज न बनने दें। दूध के साथ ईसबगोल की भूसी का प्रयोग करें। शरीर को अधिक थकाने वाले कार्य न करें। प्रतिदिन सुबह-शाम टहलने के लिए अवश्य जाएं।

# शरीर सुन्न हो जाना

कभी-कभी बैठे-बैठे या काम करते हुए शरीर का कोई अंग या त्वचा सुन्न हो जाती है। कुछ लोग देर तक एक ही मुद्रा में बैठकर काम करते या पढ़ते-लिखते रहते हैं। इस कारण रक्तवाहिनियों तथा मांसपेशियों में शिथिलता आ जाने से शरीर सुन्न हो जाता है।

**कारण**—दादी मां के अनुसार शरीर के किसी अंग के सुन्न होने का प्रमुख कारण वायु का कुपित होना है। इसी से वह अंग भाव शून्य हो जाता है। लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि खून के संचरण में रुकावट पैदा होने से सुन्नता आती है। यदि शरीर के किसी विशेष भाग को पूरी मात्रा में शुद्ध वायु नहीं मिलती तो भी शरीर का वह भाग सुन्न पड़ जाता है।

**पहचान**—जो अंग सुन्न हो जाता है, उसमें हल्की झनझनाहट होती है। उसके बाद लगता है कि वह अंग सुन्न हो गया है। सुई चुभने की तरह उस अंग में धीरे-धीरे लपकन-सी पड़ती है, लेकिन दर्द नहीं मालूम पड़ता।

**नुस्खे**—पपीते या शरीफे के बीजों को पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर सुन्न होने वाले अंगों पर धीरे-धीरे मालिश करें।

❑ सुबह के समय शौच आदि से निपट कर सोंठ तथा लहसुन की दो कलियों को चबाकर ऊपर से पानी पी लें। यह प्रयोग आठ-दस दिनों तक लगातार करने से सुन्न स्थान ठीक हो जाता है।

❑ तिली के तेल में एक चम्मच अजवायन तथा लहसुन की दो पूतियां कुचलकर डालें। फिर तेल को पका-छानकर शीशी में भर लें। इस तेल से सुन्न स्थान की मालिश करें।

❑ बादाम का तेल मलने से सुन्न स्थान ठीक हो जाता है।

❑ पीपल के पेड़ की चार कोंपलें सरसों के तेल में मिलाकर आंच पर पकाएं। फिर छानकर इस तेल को काम में लाएं।

*लम्बी आयु का मंत्र*

**दादी मां कहती हैं कि जीवन के इस संग्राम से निकलने का एक ही सरल उपाय है—अपने 'अहं' को त्याग कर समर्पित भाव से अपना कार्य करते रहें। रोगी हो जाएं तो सरल नुस्खों का प्रयोग करें। भीतर छुपे असुर भाव को मार भगाएं। गलत विचारधाराओं को बदलें। संयम और संतोष को अंगीकार करें। इससे समय की बदली स्वयं ओझल हो जाएगी और स्वर्णिम प्रकाश सामने दिखाई देने लगेगा।**

❑ सोंठ, पीपल तथा लहसुन—सभी बराबर की मात्रा में लेकर सिल पर पानी के साथ पीस लें। फिर इसे लेप की तरह सुन्न स्थान पर लगाएं।

❑ बादाम घिसकर लगाने से त्वचा स्वाभाविक हो जाती है।

❑ कालीमिर्च तथा लाल इलायची को पानी में पीसकर त्वचा पर लगाएं।

❑ 100 ग्राम नारियल के तेल में 5 ग्राम जायफल का चूर्ण मिलाकर त्वचा या अंग विशेष पर लगाएं।

❑ एक गांठ लहसुन और एक गांठ शुंठी पीस लें। इसके बाद पानी में घोलकर लेप बना लें। इस लेप को त्वचा पर लगाएं।

❑ रात को सोते समय तलवों पर देशी घी की मालिश करें। इससे पैर का सुन्नपन खत्म हो जाएगा।

❑ 5 ग्राम चोपचीनी, 2 ग्राम पीपरामूल और 4 ग्राम मक्खन—तीनों को मिलाकर सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करें।

❑ बेल की जड़, पीपल और चित्रक को बराबर की मात्रा में लेकर आधा किलो दूध में औटाएं। फिर रात को सोते समय उसे पी जाएं।

❑ सैन्धव तेल की मालिश से सुन्नपन में काफी लाभ होता है।

❑ ❑



# ८

# गले के ऊपरी अंगों के रोग

हम अपना भोजन कंठ या गले से आमाशय में पहुंचाते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि हमारा कंठ साफ-सुथरा और नीरोग रहे। इस दृष्टि से हमारे शरीर में गले का महत्त्व काफी बढ़ जाता है। प्रायः देखा गया है कि ज्यादातर लोग गले की विशेषता की ओर बहुत कम ध्यान देते हैं। वे बासी, ठंडा, अत्यधिक गरम, मिर्च-मसालेदार, फास्ट फूड, कड़वा, तीखा आदि भोज्य पदार्थ खाते रहते हैं। इसका फल यह होता है कि तरह-तरह के विकार उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे—सिर में दर्द, गले में सूजन, दर्द या खुश्की, नकसीर फूटना, गले में छाले या कांटे से पैदा हो जाना, जीभ में छाले, गरदन की अकड़न तथा पीड़ा आदि।

इनमें से कुछ रोग तो सामान्य होते हैं जो दादी मां के नुस्खों से नष्ट हो जाते हैं। किन्तु कुछ रोग बड़े गम्भीर होते हैं, जिनका उपचार यदि समय रहते नहीं किया जाता तो रोगी को आगे चलकर अनेक प्रकार के संकटों का सामना करना पड़ता है और कभी-कभी तो मृत्यु तक हो जाती है। यहां हम गले के ऊपरी अंगों की चर्चा करेंगे, लेकिन नेत्र रोगों का उल्लेख अगले अध्याय में होगा।

## सिर दर्द

दादी मां का कहना है कि जो लोग सिर दर्द को रोग मानते हैं, वे धोखा खा जाते हैं क्योंकि यह रोग है ही नहीं। वास्तव में यह किसी रोग का लक्षण है। यदि यह अधिक तेज नहीं होता तो बगैर किसी दवा के अपने आप ठीक हो जाता है। कई बार देखा गया है कि अधिक काम करने या मानसिक अशान्ति के कारण सिर में दर्द होने लगता है। कुछ लोगों को समय से चाय, कॉफी या खाना नहीं मिलता तो उनका सिर दुःखने लगता है। पेट में कब्ज होने पर भी सिर दर्द की शिकायत हो जाती है। दादी मां की प्रसिद्ध कहावत है—*आंव भारी तो माथ भारी।* अर्थात् पेट का भारीपन सिर दर्द पैदा कर देता है।

कुछ लोग अधिक भाग-दौड़ के बाद सिर पकड़कर बैठ जाते हैं। जुकाम, बुखार, शरीर में दर्द आदि के कारण भी सिर दर्द हो जाता है। माथे में श्लेष्मा या विकारयुक्त पानी रुकने के कारण भी सिर में पीड़ा होने लगती है। ऐसी हालत में हमारा पहला कर्त्तव्य है कि हम दर्द होने के कारणों का पता लगाएं। फिर उसे दूर करने का प्रयास करें। सिर दर्द अपने आप जाता रहेगा। मान लिया, किसी व्यक्ति को बहुत ज्यादा मानसिक परिश्रम के कारण सिर दर्द हो गया है। ऐसी दशा में उसे गरम-गरम चाय या कॉफी पिलानी चाहिए। माथे में देशी घी मलना चाहिए या सिर की चम्पी मालिश कर देनी चाहिए।



*मानसिक अशांति के कारण भी होता है सिर दर्द*

इस प्रकार शारीरिक शक्ति के अनुसार काम करने, व्यर्थ की भाग-दौड़ से बचने, सदैव प्रसन्न रहने, नियम-संयम बरतने, हल्का व्यायाम करने, धूप में अधिक देर तक न बैठने, बर्फ या फ्रिज का पानी न पीने आदि द्वारा सिर दर्द से बचा जा सकता है।

**कारण**—तरह-तरह के सर्दी-गरमी के बुखार, ठंड लगने, गरमी में घूमने,जुकाम हो जाने या नजला रुक जाने, वायु के रोग, शरीर में रक्त की कमी, मस्तिष्क में तनाव, आंखों का कोई रोग या कम दिखाई देना, वमन होना, पेट में गैस बनने, दस्त साफ न होने आदि के कारण सिर दर्द होने लगता है। जिन लोगों को अचानक चोट लग जाती है, रक्तचाप का रोग हो जाता है, मधुमेह तथा जाड़ा देकर बुखार आता है, उनके सिर में भी पीड़ा होने लगती है। शराब, सिगरेट, भांग, अफीम आदि का सेवन करने वाले व्यक्तियों को यदि समय पर ये चीजें न मिलें तो उनके सिर में दर्द होने लगता है।

कुछ व्यक्ति एक ही मुद्रा में देर तक काम करते रहते हैं, अतः उनके सिर में दर्द होने लगता है। प्रदूषित वातावरण में रहने, धुआं-धूल के नाक में पहुंचने, दूषित भोजन करने आदि के कारण भी सिर में दर्द हो जाता है। इसके अलावा वायु

बनाने वाली चीजों का अधिक सेवन करने, दही या बर्फ का अधिक प्रयोग तथा विरुद्ध भोजन इस रोग की गांठ बांध देता है। इसी प्रकार सिर का दर्द वायु से, पित्त से, खून की खराबी से, धातु क्षय से तथा कृमि से भी हो जाता है।

**पहचान**—सिर दर्द में ऐसा मालूम पड़ता है, मानो कोई हथौड़ों से चोट कर रहा हो। यदि लगातार तेज दर्द होता है तो आंखें मुंद जाती हैं। कई बार उल्टी भी हो जाती है। आधे सिर में दर्द रूखा भोजन करने या पेट की वायु सिर तक पहुंचने के कारण होता है। यह दर्द गरदन, कनपटी, कान एवं आंख आदि को जकड़ डालता है। रोगी बस यही सोचता है कि हर हालत में उसके सिर का दर्द रुकना चाहिए। सिर का दर्द पूरे शरीर को अपनी सीमा में ले लेता है। अतः काम-धाम में उसका मन बिलकुल नहीं लगता।

**नुस्खे**—माथे पर देशी घी कुछ देर तक मलने से सिर दर्द रुक जाता है।

❑ नाक के छेदों में गाय का घी, गोमूत्र या शहद डालना चाहिए।

❑ पानी में सोंठ पीसकर माथे पर लगाने से सर्दी से होने वाला सिर का दर्द रुक जाता है।

❑ लौंग पीसकर पानी में घोलकर मस्तक पर चंदन की तरह लगाएं।

❑ तुलसी की पत्तियों का रस अदरक के रस में मिलाकर माथे पर चुपड़ें तथा रोगी को पिलाएं।

❑ बड़ी इलायची का छिलका खरल करके गरम पानी में गाढ़ा-गाढ़ा घोलकर माथे पर लगाएं।

❑ लौंग पीसकर पानी में घोलकर माथे पर लगाएं।

❑ बादाम के तेल में केसर मिलाकर दिन में तीन बार सूंघने की क्रिया करनी चाहिए।

❑ नीबू को चाय में निचोड़कर पीने से सिर दर्द ठीक हो जाता है।

❑ पानी में सोंठ घिसकर माथे पर लगाने से सिर दर्द में आराम मिलता है।

❑ तीन-चार तुलसी की पत्तियां चबाने से सिर दर्द कम हो जाता है।

❑ छोटी इलायची के बीजों को पीसकर बार-बार सूंघने से सिर दर्द में काफी आराम मिलता है।

❑ धनिया तथा कालीमिर्च पीसकर माथे पर चंदन की तरह लगाएं।

❑ रीठे के पानी को नाक में डालने से आधासीसी का दर्द जाता रहता है। दो बूंद से ज्यादा इस पानी को नाक में नहीं डालना चाहिए।

❑ बादाम के तेल की मालिश करने से सिर दर्द कम हो जाता है।

❑ सिरस के बीजों को पीसकर धीरे-धीरे सूंघने से सिर दर्द चला जाता है।

❑ ताजे भुने चनों को गुड़ के साथ खाएं।

❑ पानी में नीबू निचोड़कर हल्का गरम करें और सहता-सहता तीन-चार बार पिएं।

❑ सफेद चंदन को गुलाबजल में घिसकर माथे पर लेप करें।

❑ एक चुटकी नमक या छोटी ढेली जीभ की नोक पर रखकर धीरे-धीरे चूसने से सिर का दर्द जाता रहता है।

❑ चार पत्तियां तुलसी, चार दाने कालीमिर्च तथा दो लौंग—सबको पीसकर माथे पर लगाएं और चटनी की तरह चाटें भी।

❑ माथे पर स्वमूत्र की मालिश 10 मिनट तक करें। हर प्रकार के सिर दर्द से छुटकारा मिलेगा।

❑ नारियल की गिरी को पानी में घिसकर माथे पर लगाएं।

❑ तम्बाकू के पत्तों को पीसकर उसमें थोड़ी-सी नौसादर डालें। फिर उसे रुक-रुककर सूंघें।

❑ नाक में कड़वा तेल की तीन-चार बूंदें डालने से भी सिर दर्द में काफी लाभ होता है।

❑ यदि गरमी से सिर में दर्द हो तो पालक और गाजर का रस पिएं।

❑ छोटी इलायची के बीजों को पीसकर उसमें जरा-सा कपूर मिला दें। फिर इस नस्य को थोड़ी-थोड़ी देर बाद सूंघने से सिर दर्द जाता रहता है।

❑ नीबू की पत्तियों को कुचलकर सूंघने से सिर दर्द चला जाता है।

❑ प्याज को पीसकर पैर के तलवों पर लगाएं और नस्य लें।

❑ नाक के नथुनों में लहसुन का रस बूंद-बूंद टपकाएं।

❑ हींग को गरम करके पानी में घोल लें। फिर माथे पर लेप करें।

❑ पानी में दालचीनी पीसकर सिर पर लेप करने से सिर दर्द में काफी आराम मिलता है।

❑ पानी में कालीमिर्च और सोंठ पीसकर माथे पर लेप करें।

❑ पीपल के पत्तों को पानी में चटनी की तरह पीसकर माथे पर लेप करें।

❑ बकरी के दूध में जायफल घिसकर कपाल पर लगाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सिर दर्द में खाने-पीने की वस्तुओं के लिए कोई विशेष परहेज नहीं है। फिर भी कुछ मामलों में सावधानी बरतना जरूरी है। उदाहरण के लिए यदि गरमी के कारण सिर में दर्द हो तो चाय, कॉफी, शराब, सिगरेट, गरम मसालेदार पदार्थ, चौलाई आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार यदि ठंड की वजह से सिर में दर्द हो तो दही, बर्फ, आइसक्रीम, ठंडा पानी, छोले, मैदा की चीजें, सेब, नाशपाती, अमरूद, केला आदि का सेवन न करें। इसकी जगह मेवे तथा समफल लें। अधिक धूप में काम न करें। जाड़े के मौसम

में सिर पर टोपी धारण करें। अधिक शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम न करें। घी, दूध, हल्का भोजन, मौसमी फल तथा सब्जियों का प्रयोग करें। पेट में कब्ज न बनने दें। रात को हाथ-पैरों में सरसों का तेल मलकर गहरी नींद लें।

## मुखपाक

मुंह के भीतर छाले पड़ने को 'मुखपाक' भी कहते हैं। यह एक ऐसा रोग है जिसके कारण रोगी को भोजन करने, बोलने तथा गाने आदि में अपार कष्ट होता है। वैसे तो यह सामान्य विकार है, लेकिन जब यह बड़ा रूप धारण कर लेता है तो काफी समय तक बना रहता है। इसलिए इसको दूर करने का उपाय तुरन्त करना चाहिए। यह रोग आंतों में गरमी भर जाने की वजह से होता है। वायु गरमी को लेकर जब गले की ओर बढ़ती है तो दूषित फंगस जीभ, तालू आदि पर चिपक जाता है। यही फफूंदी धीरे-धीरे छालों के रूप में बदल जाती है। इस हालत में रोगी को कुछ भी अच्छा नहीं लगता। उसके प्राण मुंह के छालों में ही अटके रहते हैं। कई बार गलत खान-पान के कारण भी यह रोग लग जाता है।

**कारण**—दादी मां के अनुसार मुंह में छाले होने का मुख्य कारण कब्ज तथा अजीर्ण है। इसके साथ ही मांस, मछली, अंडा, मिर्च, तेल, सोंठ, गरम मसालों से युक्त भोजन अधिक मात्रा में सेवन करने से मुंह में छाले उभर आते हैं। तेल तथा तेल में तले हुए पदार्थों और बहुत गरम चीजों को खाने से भी यह रोग हो जाता है। गरम पदार्थ मुख की कोमल श्लेष्मिक कला में प्रदाह उत्पन्न कर देते हैं जिससे गरमी का सीधा प्रभाव मुंह के भीतर दिखाई देने लगता है। पेट की गरमी बढ़ जाती है और पाचन-क्रिया ठीक प्रकार से नहीं हो पाती। दूसरे गरमी के कारण पेट में मल सड़ता रहता है। फिर वह गरमी वायु को ऊपर की ओर खिसकाती है जो मुंह में छाले पैदा कर देती है।

**पहचान**—इस रोग में जीभ के किनारों, तालू तथा होंठों के भीतरी भाग में छोटी-छोटी फुंसियां पैदा हो जाती हैं। ये फुंसियां कभी-कभी छोटी दिखाई देती हैं तथा कभी बड़ी मालूम पड़ती हैं। इनमें जलन होती है। इनका रंग लाल होता है। इनमें सुई चुभने जैसी पीड़ा होती है। कभी-कभी खुजली भी होने लगती है। कई बार सारा मुख लाल पड़ने के बाद सूज जाता है। यदि रोग बढ़ जाए तो फुंसियों के पकने की नौबत आ जाती है। मुंह में सूजन आने से प्रायः कुछ भी खाना-पीना मुश्किल हो जाता है।

**नुस्खे**—कत्थे को महीन पीसकर उसमें थोड़ा-सा शहद मिला लें। फिर इसे छालों पर लगाएं। मुंह झुकाकर लार नीचे की ओर टपका दें।

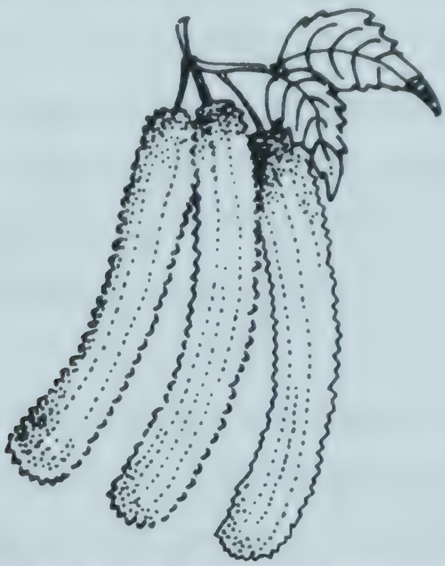
❑ फूला हुआ सुहागा तथा शहद—दोनों को मिलाकर छालों पर लगाएं।

❑ त्रिफला चूर्ण रात को सोते समय गरम पानी से लेना चाहिए। इससे पेट का कब्ज ढीला पड़ेगा और सुबह मल साफ आएगा। पेट ठीक होते ही छाले अपने-आप सूख जाएंगे।

❑ आंवले का चूर्ण सुबह-शाम 5-5 ग्राम की मात्रा में गरम पानी से लें।

❑ रात को सोते समय एक या दो चम्मच ईसबगोल की भूसी खाकर ऊपर से पानी पी लें।

❑ तुलसी तथा चमेली के पत्ते चबाकर लार नीचे टपकाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।



*औषधीय गुणों से भरपूर है शहतूत*

❑ दो चम्मच शहतूत का शरबत ताजे पानी में डालकर गरारे करें।

❑ टमाटर का रस पानी में मिलाकर उससे गरारे करें।

❑ साबुत धनिया को पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इस चूर्ण को छालों पर बुरककर लार नीचे गिरा दें।

❑ हरा धनिया, सूखा धनिया तथा पुदीना—तीनों 5-5 ग्राम लेकर चटनी बना लें। इस चटनी को जीभ पर लगाकर लार बाहर गिराते रहें। यह चटनी दिनभर में चार-पांच बार लगाएं।

❑ अमरूद की चार-पांच मुलायम पत्तियों को एक गिलास पानी में उबालें। फिर इस पानी को छानकर कुल्ला करें। इससे मुंह की दुर्गंध भी दूर होती है।

❑ भोजन के बाद केवल सौंफ का पानी पीने से मुंह के छाले सूख जाते हैं। इसके लिए एक गिलास पानी में दो चम्मच सौंफ डालकर औटाएं। फिर पानी को छानकर ठंडा होने के लिए रख दें। यही सौंफ का पानी प्रयोग करें।

❑ अंजीर के पेड़ से कच्चे अंजीरों का दूध इकट्ठा करके छालों पर लगाएं।

❑ जायफल को पानी में घिसकर उंगली से जीभ तथा तालू पर लेप करें। लार बाहर निकाल दें।

❑ अरहर की हरी पत्तियों को चबाकर थूक दें। लार पेट में जाने दें। छालों को दूर करने की यह बड़ी कारगर दवा है।

❑ मेहंदी तथा फिटकिरी—दोनों को बराबर की मात्रा में पीसकर छालों पर लगाएं।

❑ लाल इलायची के छिलकों को सुखाकर पीस लें। फिर इस चूर्ण को पानी में भिगोकर या पानी में पेस्ट बनाकर छालों पर लगाएं।

❑ करेले के रस को पानी में डालकर कुल्ला करने से छाले दूर होते हैं।

❑ मसूर की दाल को आग में भून लें। इसमें समभाग बरेली वाला सफेद कत्था मिलाएं। दोनों को पीसकर मुख में लगाएं। लार नीचे टपका दें।

❑ जौ को आग में जलाकर कोयला कर लें। अब इनको पीस डालें। इसमें दो चुटकी पिसा हुआ कत्था मिलाएं। दोनों का मिश्रित चूर्ण छालों पर लगाएं।

❑ छालों में गाय या भैंस का घी उंगली से लगाएं।

❑ मुलहठी, नीम की पत्तियां तथा मेहंदी की पत्तियां पानी में उबालकर पानी छान लें। फिर इस पानी से गरारे करें।

❑ आम की छाल, पीपल के पेड़ की छाल तथा बबूल की छाल लेकर पानी में औटा लें। फिर इस पानी से बार-बार कुल्ला करें।

❑ बेर के पत्तों को पानी में उबालकर उससे कुल्ला करना चाहिए।

❑ मौलसिरी के पेड़ की छाल को पानी में उबालकर उससे कुल्ला करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—दूध, चावल, दही-रोटी, मट्ठा, साबूदाना, केला, अमरूद, सेब, सन्तरा, मौसमी आदि फल प्रतिदिन खाएं। सब्जियों में पालक, मूली, गाजर, पत्तागोभी, शलजम, लौकी, तरोई आदि इस रोग में बहुत लाभदायक हैं। रोटी को घी के बजाय मक्खन से चुपड़कर खाएं। गाय तथा बकरी का दूध रात को सोते समय अवश्य लें।

गरम पदार्थ, मिर्च-मसाले, तेल, खटाई, इमली, नीबू आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए। पेट में कब्ज पैदा करने वाली चीजें न खाएं। यदि कब्ज हो जाए तो सनाय का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में रात के समय लें। तली हुई चीजें, चटपटी तथा मसालेदार पदार्थ भी नहीं खाने चाहिए। खुश्क तथा दस्त लगने वाली चीजें भी छालों में हानिकारक होती हैं। इसके अलावा चाय, शराब, बीड़ी-सिगरेट या नशा करने वाली चीजों से दूर रहें।

## आवाज बैठ जाना

आवाज बैठ जाने के कारण व्यक्ति को बहुत परेशानी का सामना करना पड़ता है क्योंकि गले से शब्द नहीं निकल पाते। व्यक्ति समझता है कि उसका गला

रुंध रहा है। यहां यह कहना जरूरी है कि रोगी अपनी स्वाभाविक आवाज के बदल जाने के कारण चिन्ताग्रस्त हो जाता है। कई बार देखा गया है कि आवाज बैठ जाने के कारण रोगी को पूरी शक्ति लगाकर बोलना पड़ता है। इससे रोगी के गले की नसें फूल जाती हैं। उनमें दर्द होने लगता है तथा सूजन भी आ जाती है। ऐसी दशा में रोगी को भोजन करने तथा पानी पीने में बहुत कष्ट होता है। कई बार रोगी को उल्टी भी हो जाती है।

**कारण**—साधारणतया अधिक बीड़ी-सिगरेट पीने, शराब पीने, ठंडे पदार्थों के बाद तुरन्त गरम पदार्थों का सेवन करने या गरम पदार्थ के बाद ठंडे पदार्थों का प्रयोग करने के कारण गले का स्वर भंग हो जाता है। कुछ लोग बहुत ज्यादा मात्रा में अम्लीय पदार्थों का सेवन कर बैठते हैं या फिर उनके पेट में कब्ज की शिकायत होती है अथवा जो जोर-जोर से भाषण देते या बोलते हैं, उनको स्वर भंग का रोग हो जाता है। मौसम परिवर्तन से गले में हवा लगने, कच्चे या खट्टे फल खाने, गैसों को सूंघने या मुख से भीतर की ओर खींचने या फिर जोर-जोर से चीखकर बोलने आदि के कारण गला बैठ जाता है।

**पहचान**—गले की आवाज बैठने से कंठ में पीड़ा, गले में सूजन, दर्द, थूक निगलने में कष्ट, कंठ में खुजली, खुश्की, सूखी खांसी, फंदा लगना, ज्वर आदि की शिकायत हो जाती है। कई बार थूक के साथ कफ भी आने लगता है।

**नुस्खे**—मुलहठी का सत्व या लकड़ी मुंह में रखकर चूसने से गला शीघ्र ही खुल जाता है।

❑ मुंह में कुलिंजन रखकर चूसने से भी स्वर खुल जाता है।

❑ छोटी इलायची, लौंग तथा मुलहठी—तीनों का चूर्ण 3-3 ग्राम की मात्रा में गरम पानी से सेवन करना चाहिए।

❑ अदरक का एक टुकड़ा सेंधा नमक लगाकर धीरे-धीरे चूसें।

❑ पांच पत्ते तुलसी, दो लौंग, चार दाने कालीमिर्च तथा आधा चम्मच धनिया के दाने लेकर एक कप पानी में काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ अनन्नास के रस में जरा-सा सेंधा नमक डालकर गरम करके धीरे-धीरे घूंट-घूंट पिएं।

❑ 10 ग्राम देशी अनार के छिलके एक कप पानी में उबालें। जब पानी जलकर आधा कप रह जाए तो उसमें दो लौंग का चूर्ण तथा एक चुटकी पिसी हुई फिटकिरी डालें। इस पानी से बार-बार गरारे करें।

❑ लसोड़े की छाल को पानी में उबालकर छान लें। इस पानी से गरारे करने से गले की आवाज खुल जाएगी।

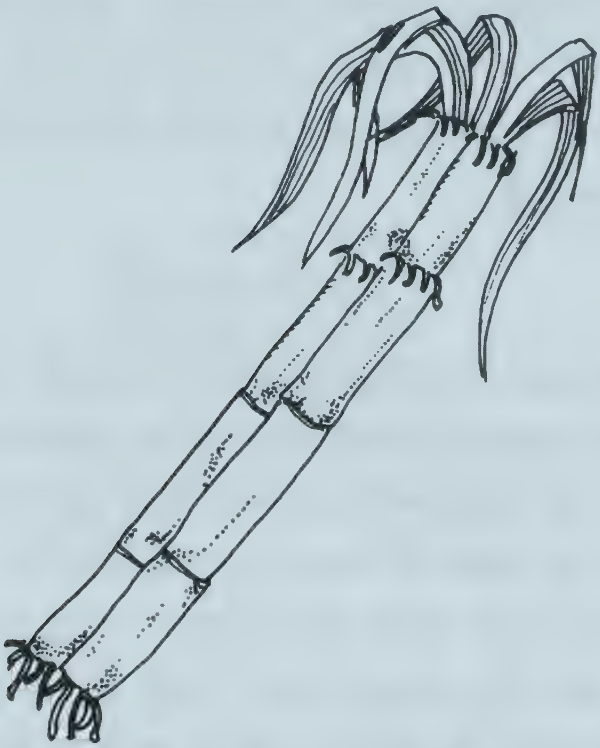
❑ 10 ग्राम फिटकिरी तवे पर भून लें। फिर इसकी 2-2 ग्राम की 5 पुड़िया बना लें। एक-एक पुड़िया सुबह-शाम गरम पानी या दूध से लें।

❑ बेसन में नमक डालकर गले के ऊपर लेप करें।

❑ दो कालीमिर्च मुंह में डालकर धीरे-धीरे चूसने से गला खुल जाएगा।

❑ बेर के पत्तों को पीसकर पानी में औटा लें। फिर इसे छानकर इसमें जरा-सा नमक मिलाएं। इस पानी से कुल्ला करने पर गले के विकार दूर हो जाते हैं।

❑ तुलसी की मंजरी को पानी में औटाकर गरारे करें।



*गन्ने से गले के विकार दूर होते हैं*

❑ गुनगुने पानी में गन्ने के रस का सिरका एक चम्मच डालकर दिन में चार बार गरारे करें।

❑ सेंधा नमक, दो लौंग, आधा चम्मच जीरा तथा तुलसी की चार पत्तियां — सबका काढ़ा बनाकर पीने से गला खुल जाता है।

❑ दो कालीमिर्चों को पीसकर एक चम्मच देशी घी में मिलाकर चाटने से गला खुल जाता है।

❑ एक चम्मच गेहूं के चोकर को पानी में उबालें। फिर इसे छानकर जरा-सा सेंधा नमक डालकर सेवन करें।

❑ आधा चम्मच सोंठ तथा चौथाई चम्मच अकरकरा के चूर्ण को शहद के साथ चाटें।

❑ एक गिलास पानी में आधा चम्मच चाय डालकर 10 मिनट तक पानी को खौलाएं। फिर छानकर सहते-सहते गरारे करें।

❑ बरगद के हरे पत्तों का आधा चम्मच रस पानी में डालकर गरारे करें।

❑ 5 ग्राम मूली के बीज पीसकर गरम पानी में डालकर कुल्ला करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—खट्टे, अधिक ठंडे तथा कड़वे पदार्थों का सेवन न करें। गरम पदार्थों के सेवन से भी बचें। गेहूं की रोटी, तरोई, लौकी, टिण्डा, शिमला मिर्च, कुल्फा, शलजम, गाजर, पालक तथा पत्तागोभी की सब्जियों का प्रयोग करें। धीरे बोलें तथा कोई काम ऐसा न करें जिससे गले पर दबाव पड़े। गले में फलालैन का कपड़ा लपेटें। चिन्ता, शोक, दुःख तथा शंका का त्याग कर दें। हर समय प्रसन्नचित्त रहें। भोजन कम मात्रा में लें। पौष्टिक, सुपाच्य तथा हल्का भोजन करने से पेट में कब्ज नहीं बनता। यदि किसी कारणवश कब्ज हो जाए तो रात को सोते समय एक छोटी हरड़ का चूर्ण पानी से ले लें। हरड़ पेट साफ करती है तथा गैस को बाहर निकालती है।

## कान का दर्द

कान में दर्द प्राय: बच्चों तथा प्रौढ़ों को हो जाता है। इस रोग में रोगी को बहुत तकलीफ होती है। कान में सुई छेदने की तरह रह-रहकर पीड़ा होती है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है, जब कान के परदे या भीतरी भाग में कोई कीटाणु चला जाता है या ठंडी वायु का प्रकोप हो जाता है। इससे कान के परदे या भीतरी भाग पर सूजन आ जाती है। यही सूजन दर्द का कारण बनती है।

कई बार बैठे-बैठे अचानक कान में दर्द होने लगता है। यह दर्द कान के भीतरी रक्त की रुकावट या परदे पर आघात लगने के कारण होता है। कुछ स्त्री-पुरुषों की आदत होती है कि वे चिमटी, पेंसिल या सलाई से जब-तब कान कुरेदने बैठ जाते हैं। ऐसा करने से कान का भीतरी भाग छिल जाता है जो वायु के वेग से प्रभावित होकर दर्द करने लगता है। इसलिए कान को हर समय कुरेदने या सींक-सलाई डालने से बचना चाहिए।

**कारण**—कान में ठंड लगने, कान को बार-बार कुरेदने, पानी के अचानक परदे पर चले जाने, चोट लगने, कान में मैल हो जाने या फुन्सी निकल आने, कान में सूजन हो जाने, चर्म रोग आदि कारणों से कान में असहनीय दर्द हो जाता है। कान बहने के कारण भी कभी-कभी दर्द की शिकायत हो जाती है। तपेदिक, पुराना जुकाम, कान में गंदा पानी या कीड़े के चले जाने, खसरा, काली खांसी आदि के कारण कान में प्रदाह या दर्द हो जाता है।

**पहचान**—दर्द के कारण रोगी की बेचैनी बढ़ जाती है। कान में भारीपन, शूल, सिर में दर्द, पलकों पर सूजन या भारीपन, कान के भीतर-बाहर सूजन, सर्दी के साथ बुखार, कान में धूं-धूं के शब्द आदि व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। रोगी

की सुनने की शक्ति कम हो जाती है। कई बार कान से रक्त बहने लगता है। कान से श्लेष्मा, पीव आदि निकलने लगती है। कई बार कान के बहने के कारण भीतर से गुनगुन की आवाज आने लगती है। दिमाग में कमजोरी आ जाती है।

**नुस्खे**—25 ग्राम सरसों के तेल में 5 ग्राम फूली फिटकिरी तथा 5 ग्राम पिसी हल्दी मिलाकर आंच पर अच्छी तरह पका लें। फिर उसे छानकर कान में बूंद-बूंद टपकाएं। तीन-चार दिनों में कान के सभी रोग दूर हो जाएंगे।

❑ दिन में दो बार प्याज का रस कान में टपकाएं। इसके बाद जरा-सा फिटकिरी का जल डालें। फिर कान को नीचे करके दोनों चीजें बहा दें।

❑ आम के हरे बौर को पीसकर रस निकाल लें। इस रस को थोड़े-से सरसों के तेल के साथ मिलाकर कान में बूंद-बूंद टपकाएं।



*आम का बौर कान के दर्द में भी उपयोगी है*

❑ सरसों के तेल में दो बूंद अमृतधारा मिलाकर कान में डालें।

❑ कान के दर्द तथा घाव को ठीक करने के लिए माताएं प्रायः अपना दूध बच्चों के कानों में डालती हैं।

❑ कान में दो-तीन बूंद गोमूत्र डालने से भी कान का दर्द जाता रहता है।

❑ सुदर्शन वृक्ष के पत्तों का रस निकालकर उसमें जरा-सा घी मिलाकर कान में डालें।

❑ सिरस के पत्तों को पीस-गरम कर एक पोटली में रखें। फिर इससे कान की सेंकाई करें।

❑ गुलाब की पत्तियों का रस निकालकर कान में डालें।

❑ ग्वारपाठे के गूदे का रस निकालकर गरम करें। फिर उसे गुनगुना करके कान में डालें।

❑ मिट्टी के सकोरे को कंडे की आंच में गरम करें। फिर उसमें गोमूत्र डालें। इससे गोमूत्र गरम हो जाएगा। इसको सहता-सहता कान में डालें।

❑ लहसुन का तेल कान के दर्द को तुरन्त दूर कर देता है।

❑ 50 ग्राम सरसों के तेल में दो चम्मच मूली का रस मिला लें। फिर इसे आग पर पकाएं। रस जलने के बाद जब तेल शेष रह जाए तो इसे नीचे उतारकर सहता-सहता कान में डालें।

❑ चार लौंग, थोड़ा-सा अनार का फूल, 4 ग्राम सुहागे की खील तथा 2 ग्राम कस्तूरी—सबको बादाम के रस में घोटकर आग पर गरम कर लें। फिर छानकर शीशी में भर लें। इसमें से दो-दो बूंद तेल कान में डालें। कान की हर प्रकार की बीमारी के लिए यह रामबाण नुस्खा है।

❑ आम के पत्तों पर तेल लगाकर गरम करके कान पर बांधें।

❑ कान में अदरक का रस गुनगुना करके डालने से दर्द कम हो जाता है।

❑ चंदन का तेल कान में डालने से कान का दर्द जाता रहता है।

❑ सुहागा पीसकर उसमें थोड़ा-सा नीबू का रस मिलाएं। इस रस को रोज दो बार कान में डालें।

❑ सरसों के तेल में एक चम्मच अजवायन डालकर आग पर पकाएं। जब तेल अच्छी तरह पक जाए तो उसे नीचे उतारकर छान लें। इस तेल को कान में बूंद-बूंद करके दिन में तीन बार डालें।

❑ पिसी हल्दी को सरसों के तेल में डालकर पकाएं। जब तेल अच्छी तरह पक जाए तो छानकर कान में डालें।

❑ इमली के पत्तों को सरसों के तेल में पका लें। फिर तेल को छानकर कान में डालें।

❑ जामुन की गुठली की गिरी को पीसकर सरसों के तेल में डालकर पकाएं। फिर इस तेल को छानकर बूंद-बूंद कान में डालें।

❑ दो कलियां नीम, चार-पांच निबौली तथा दो लौंग—सबको सरसों के तेल में पकाएं। जब तेल अच्छी तरह पक जाए तो उसे छानकर कान में डालें।

❑ बेल का तेल, नीम का तेल, लहसुन का तेल तथा सप्तगुण तेल मिलाकर कान में डालें।

❑ एरंड व सरसों का तेल गरम करके कान में डालें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—भोजन सादा, हल्का तथा शीघ्र पचने वाला खाएं। दालों में अरहर, उरद, मलका आदि का प्रयोग न करें। तरोई, लौकी, सेम, टमाटर, पालक, मूली आदि की सब्जियां बहुत लाभदायक हैं। घी, दूध तथा मौसमी फलों का सेवन करते रहें। पेट में कब्ज न बनने दें। यदि किसी कारणवश कब्ज की शिकायत हो तो उसे दूर करने के लिए पपीता, एरंड का तेल या छोटी हरड़ का चूर्ण उचित मात्रा में लें। पेट को साफ करने वाली कोई भी तेज दवा नहीं लेनी

चाहिए। कान में सलाई या सींक से सफाई न करें। पिचकारी से कान को धोकर दवा डालने से काफी लाभ होता है।

## नकसीर

नाक से अचानक खून की धार फूटने को नकसीर कहते हैं। यह बच्चों तथा युवकों को अधिक होती है। कभी-कभी वृद्धों को भी इससे पीड़ित होते देखा गया है। नकसीर गरमी के वातावरण में शारीरिक गरमी बढ़ जाने के कारण फूटती है। असल में शरीर का रक्त गरम होकर पतला पड़ जाता है। जिन बच्चों तथा युवकों की प्रकृति पित्त प्रधान होती है, उनका पतला रक्त नाक के द्वार से बाहर निकलना शुरू हो जाता है। नाक से निकलने वाला यह रक्त पित्त रोग के अन्तर्गत माना जाता है। जो लोग गरम तासीर वाले भोजन के शौकीन होते हैं तथा शराब, सिगरेट-बीड़ी आदि का अधिक सेवन करते हैं या धूप में देर तक कार्य करते रहते हैं, उनको यह रोग बड़ी जल्दी हो जाता है।

नकसीर फूटने पर बच्चे/युवक को तुरन्त किसी ठंडी जगह पर ले जाकर लिटाना चाहिए। प्राथमिक उपचार के लिए उसकी नाक को ठंडे पानी से धोकर उस पर ठंडे पानी की पट्टी रखनी चाहिए। पट्टी माथे पर रखने से भी रोगी को काफी राहत मिलती है। गुलाब का फूल व खस की जड़ को पानी में भिगोकर तथा पुदीना पीसकर बार-बार सुंघाना चाहिए। खून बंद होते ही नाक के नथुनों की सफाई कर देनी चाहिए। यदि रोगी जूते-मोजे या मोटे कपड़े पहने हुए हो तो उसे तुरन्त उतार देना चाहिए। पैर के तलवों पर देशी घी या मक्खन मलना चाहिए।

**कारण**—नाक अथवा दिमाग में अचानक चोट लगने, खून के भार में वृद्धि होने, पुराने जुकाम के बिगड़ जाने आदि के कारण नाक से खून बहने लगता है। कई बार पुराने बुखार की गरमी से भी खून फूट पड़ता है। नकसीर प्रायः गरमियों में फूटती है क्योंकि इस मौसम में शरीर में काफी गरमी बढ़ जाती है।

**पहचान**—नकसीर फूटने से पहले सिर में भारीपन मालूम पड़ता है। फिर अचानक सिर में दर्द हो जाता है। दिमाग घूमने लगता है और कभी-कभी तेज चक्कर आ जाता है। लगता है, जैसे दिमाग में किसी ने गरमी के बगूले भर दिए हों। इसके बाद बच्चे या युवक की नाक से गरम-गरम खून बहना शुरू हो जाता है। खून के बहने की क्रिया कभी तो नाक के बाएं नथुने से होती है और कभी दोनों नथुनों से। खून मुंह में आकर पेट में भी चला जाता है। इससे खांसी पैदा हो जाती है। रोगी घबरा जाता है। उसे सांस लेने में भी मुसीबत मालूम पड़ती है।

**नुस्खे**—आम की गुठली को पीसकर उसका रस निकाल लें। फिर इस रस को नाक में बूंद-बूंद टपकाएं।

❑ गन्ने के रस में आठ-दस बूंद प्याज का रस मिलाकर नाक, कनपटियों तथा माथे पर धीरे-धीरे मलें।

❑ माथे पर फिटकिरी का लेप करने से नाक से खून गिरना रुक जाता है।

❑ एक चम्मच आंवले का चूर्ण तथा एक चम्मच मुलहठी का चूर्ण—दोनों को मिलाकर रोगी को दूध या ताजे पानी से सेवन कराएं।

❑ 10 ग्राम अनार की पत्तियों का रस, 10 ग्राम गेंदे की पत्तियों का रस तथा 10 ग्राम दूब का रस—तीनों को गाय के घी में मिलाकर, थोड़ी देर तक आग पर पकने दें। फिर इसमें से एक चम्मच दवा रोगी को पिलाएं। नाक तथा माथे पर उस घी की मालिश भी करें।

❑ रात में गुलाबजल में किशमिश पीसकर सेवन करें।

❑ ताजे पानी में धनिया के थोड़े से दाने भिगो दें। फिर उनको पीसकर मिश्री डालकर रोगी को तीन-चार बार पिलाएं।

❑ पेठे की मिठाई खिलाने तथा पेठे का शरबत पिलाने से भी नकसीर का खून रुक जाता है।



*नकसीर फूटने पर रामबाण का काम करता है पेठा*

❑ आंवले के रस में सेंधा नमक डालकर सेवन करें तथा स्वरस नाक में भी बूंद-बूंद टपकाएं।

❑ माथे पर तुलसी के पत्तों का लेप करने से खून रुक जाता है।

❑ उरद की दाल पीसकर माथे पर लेप करें।

❑ मुलतानी मिट्टी भिगोकर नाक तथा माथे पर लेप करने से नकसीर में काफी लाभ होता है।

❑ बेल के पत्तों का रस एक चम्मच की मात्रा में पिलाने से नकसीर का खून रुक जाता है।

❑ ताजे नीबू का रस निकालकर नाक में टपकाएं।

❑ नीबू की शिकंजी पिलाने से नाक से खून बहना रुक जाता है।

❑ यदि नकसीर फूटने पर खून न रुके तो दो चम्मच जौ या गेहूं का आटा कच्चे दूध में अच्छी तरह घोलकर पिला दें।

❑ बथुए के रस में थोड़ा-सा नीबू का रस मिलाकर पिलाने से नकसीर का खून रुक जाता है।

❑ गाय के दूध में थोड़ी-सी फिटकिरी डालकर रोगी को बार-बार सुंघाएं।

❑ अजवायन तथा नीम के पत्तों को पीसकर लेप बना लें। फिर इस लेप को रोगी की कनपटियों और माथे पर लगाएं।

❑ दो चम्मच लौकी के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर पिलाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—नकसीर फूटने पर खाने-पीने में कोई विशेष परहेज नहीं है। फिर भी गरम पदार्थ, गरम मसाले, चाट-पकौड़े, चाय, कहवा, शराब या अन्य प्रकार के मादक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। शरीर की सहनशीलता तथा स्वभाव से अधिक ठंडे पदार्थों को भी नहीं ग्रहण करना चाहिए। जहां तक हो सके, सम स्वभाव या तासीर के फल तथा सब्जियां खानी चाहिए। गरमी वाले स्थानों तथा धूप में काम करने की क्रिया-विधि रोक देनी चाहिए। ठंडे स्थानों में निवास करना तथा कुछ ठंडे पदार्थों का सेवन हितकारी रहता है। वैसे पित्त को शान्त करने वाले नुस्खों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

## गले में सूजन और खुश्की

गले में सूजन कोई बीमारी नहीं है। लेकिन जब किन्हीं दूसरी व्याधियों के कारण गला सूज जाता है या लाल पड़ जाता है तो इसे रोग की श्रेणी में माना जाता है। यह रोग अधिक सिगरेट-बीड़ी पीने, शराब का सेवन करने, ठंडी चीजों को खाने, ठंडे स्थानों में रहने या पेट में भारी कब्ज के कारण हो जाता है। कुछ लोग गरम स्थानों से ठंडे स्थानों पर जाते हैं। वहां की ठंडी हवा लगने या पानी पीने के कारण गले में सूजन आ जाती है।

**कारण**—गले में सूजन और खुश्की मुख्यतः मादक पदार्थों के सेवन, पेट की गड़बड़ी तथा प्रदूषित आहार-विहार से होती है। कई बार दूषित वायु तथा गंदे फूलों को सूंघने से भी गले का रोग हो जाता है। खट्टे तथा अम्लीय पदार्थों को अधिक खाने, ठंडी जगह में बैठकर देर तक बातें करने आदि के कारण भी गले में खराबी आ जाती है। थूक निगलने, भोजन करने तथा पूरा ज्वर निकालने में यदि कुछ बाधा उत्पन्न होती है तो उसका कारण गले का सूजन ही होता है। इससे गले में खुश्की की व्याधि भी उत्पन्न हो जाती है।

**पहचान**—गले में सूजन तथा खुश्की हो जाने के कारण धीरे-धीरे दर्द होने लगता है। भोजन करने, पानी पीने तथा थूक निगलने में बड़ी कठिनाई होती है। गले में मिर्चें-सी लगती हैं तथा खुजली होती है। सूखी खांसी की शिकायत भी हो जाती है। कुछ दिनों के बाद बुखार भी आ जाता है। कफ बाहर थूकने में भी गले में दर्द होने लगता है। आवाज भी भारी हो जाती है।

**नुस्खे**—बबूल की थोड़ी-सी छाल को पानी में उबलने के लिए रख दें। जब पानी मटमैला हो जाए तो उसे उतारकर छान लें। इस पानी से गरारें करें। गले की सूजन उतर जाएगी।

❑ शलजम को उबालकर उसका पानी पिएं तथा कुल्ले करें। इससे गला खुलेगा और सूजन भी कम होगी।

❑ छोटी हरड़ को गलपटों में दबाकर चूसें या चौथाई चम्मच भुनी हुई हरड़ का चूर्ण ताजे पानी के साथ सेवन करें।

❑ एक चम्मच मूली के बीज का काढ़ा बनाकर घूंट-घूंट पिएं।

❑ पालक तथा चौलाई के पत्तों को पीसकर लेप बनाएं। इस लेप को गले में लगाएं। ऊपर से फलालैन की पट्टी बांध लें।

❑ 10 ग्राम अनार के छिलके पानी में थोड़ी देर तक उबालें। फिर इसमें एक चुटकी फिटकिरी डालकर बार-बार कुल्ला करें।

❑ पानी में 5 ग्राम मुलहठी डालकर उबलने के लिए रख दें। जब पानी आधा रह जाए तो उसे गुनगुना करके सेवन करें तथा गले पर लगाएं।

❑ पानी में जायफल घिसकर चंदन की तरह गले पर लेप करें।

❑ चार-पांच नीम की पत्तियां, चार दाने कालीमिर्च, चार दाने लौंग तथा एक चुटकी सेंधा नमक—इन सबका काढ़ा बना-छानकर पी जाएं।

❑ आक के फूलों को पानी में पीसकर गले पर लेप करें। यह सूजन तथा खुश्की दोनों के लिए लाभकारी है।

❑ एक चम्मच सोंठ में जरा-सी मिश्री पीसकर मिला लें। इस चूर्ण को सुबह-शाम ताजे पानी से लें।

❑ एक चम्मच अदरक का रस, दो कालीमिर्चें, चार लौंग तथा दो रत्ती हींग—इन सबको पीसकर शहद मिलाकर सुबह-शाम चाटें।

❑ दो लौंग तथा दो कालीमिर्च मुंह में डालकर चूसने से भी गले की सूजन कम हो जाती है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—रोगी को गेहूं की रोटी, मूंग की दाल, तरोई, लौकी, पतली सेम, पालक, मेथी, गाजर, टिण्डे, टमाटर आदि की सब्जी खानी चाहिए। मिर्च-मसाले कम लेने चाहिए। सुबह निहार मुंह एक चम्मच अदरक के रस में

एक चम्मच शहद मिलाकर चाटना चाहिए। उरद की दाल, रूखा भोजन, सुपारी, खटाई, मछली, मांस, ठंडे पानी से स्नान आदि नहीं करना चाहिए। रात को सोते समय आधा लीटर दूध का सेवन अवश्य करें। सिगरेट, शराब तथा अन्य मादक पदार्थों का त्याग करें।

## टांसिल (गिल्टियां)

गले के प्रवेश द्वार के दोनों ओर मांस की एक-एक गांठ होती है। यह बिलकुल लसिका ग्रंथि की तरह होती है। इसी को टांसिल कहते हैं। इस रोग के कारण खाने-पीने में बड़ी तकलीफ होती है। यहां तक कि थूक को निगलने में भी कष्ट होता है। गले पर कपड़ा तक सहन नहीं होता। यदि कोई व्यक्ति रोगी का जूठा भोजन-पानी आदि का सेवन कर ले तो उसे भी टांसिल हो सकता है।

**कारण**—टांसिल सूजने या बढ़ने का मुख्य कारण गरिष्ठ पदार्थों जैसे—मैदा, चावल, आलू, मिठाइयां, उरद की दाल, चीनी आदि का अधिक सेवन करना है। अधिक खट्टी चीजें तथा अम्लीय पदार्थ खाने से भी टांसिल बढ़ जाते हैं। इन चीजों में अम्लीयता का अंश अधिक होने से पेट में कब्ज हो जाता है तथा वायु बढ़ जाती है। इससे टांसिल में विषैला विकार उत्पन्न हो जाता है। गले और शरीर में ठंड लगने के कारण भी टांसिल बढ़ जाते हैं। शरीर में खून की अधिकता, मौसम में अचानक परिवर्तन, गरमी-सर्दी का बुखार, दूषित पर्यावरण में निवास तथा बासी भोजन करने के कारण भी टांसिल हो जाता है।

**पहचान**—टांसिल बढ़ जाने पर गले में सूजन आ जाती है। गले तथा गलपटों में बार-बार दर्द की लहर दौड़ती है। जीभ पर मैल जम जाती है तथा दुर्गंध भरी श्वास बाहर निकलती है। सिर एवं गरदन में दर्द शुरू हो जाता है। गरदन के दोनों तरफ लसिका ग्रंथियां बढ़ जाती हैं। यदि उन पर उंगली रखी जाए तो दर्द होता है। सांस लेने में भी कठिनाई होती है। सारे शरीर में दर्द, स्वर भंग, व्याकुलता, आलस्य आदि के लक्षण साफ-साफ दिखाई देते हैं। गलपटे सूजते ही ठंड लगती है और बुखार आ जाता है।

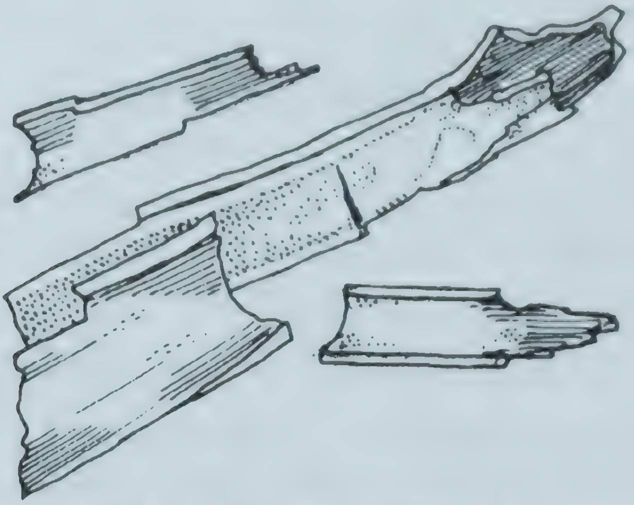
**नुस्खे**—गरम पानी में दो चुटकी सेंधा नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। फिर उस पानी से दिनभर में तीन-चार बार कुल्ला करें।

❑ फिटकिरी का चूर्ण तथा अजवायन का चूर्ण—दोनों को पानी में घोलकर गाढ़ा-गाढ़ा लेप गले के बाहर करें।

❑ गले के भीतर रुई की फुरेरी से ग्लिसरीन लगाएं।

❑ गरम पानी में थोड़ी-सी चायपत्ती डालकर छान लें। फिर इस पानी से दिन में तीन बार गरारे करें।

❑ लाल फिटकिरी तथा माजूफल—दोनों 10-10 ग्राम लेकर एक कप पानी में उबाल लें। जब पानी आधा कप रह जाए तो छानकर उसमें एक चम्मच शुद्ध शहद डालें। इसे रुई की फुरेरी से टांसिल में लगाएं।



*दालचीनी टांसिल में भी लाभकारी है*

❑ दालचीनी को पीसकर उसमें थोड़ा शहद मिला लें। फिर इसे टांसिल पर लगाएं। लार नीचे टपका दें।

❑ आधा चम्मच तुलसी की मंजरी को शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटने से टांसिल सूख जाते हैं।

❑ तुलसी के चार-पांच पत्ते तथा दो लौंग पानी में डालकर उबालें। फिर छानकर इस पानी से गरारे करें।

❑ सादे पानी में अदरक का रस तथा पिसी हुई हल्दी डालकर रात को सोते समय सेवन करें।

❑ पान का पत्ता, आधा चम्मच मुलहठी का चूर्ण, दो लौंग तथा 4-5 दाने पीपरमेंट—इन सबको एक कप पानी में औटाकर काढ़ा बनाकर पिएं।

❑ पीपल के पेड़ के हरे पत्तों का दूध एक चम्मच निकालकर गरम पानी में घोल लें। फिर इस पानी से गरारे करें।

❑ गरम पानी में दो चम्मच शहतूत के पत्तों का रस डालकर गरारे करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—टांसिल के बढ़ने पर गरम खाना, मिर्च-मसाले के पदार्थ, तेल, खटाई और अम्लीय पदार्थों का सेवन न करें। इसकी जगह सादी रोटी तथा हरी सब्जियां (लौकी, तरोई, परवल, टिण्डे आदि) खाएं। साबूदाना, खिचड़ी और दलिया इस रोग में बहुत लाभकारी सिद्ध हुई है। फलों में मौसमी, नीबू, अनन्नास, अमरूद, पपीता एवं चीकू लिया जा सकता है। आंवला, धनिया तथा पुदीने की चटनी बहुत फायदेमंद है। मूली, गाजर और शलजम न खाएं। इसी प्रकार घी, तेल तथा तली हुई चीजें भी टांसिल में हानि पहुंचाती हैं।

## बहरापन

बहरापन एक गंभीर रोग है। इससे छुटकारा पाने के लिए तुरंत ही उपचार करना चाहिए। दादी मां का कहना है कि यह बीमारी कमजोर लोगों तथा असामान्य मस्तिष्क वाले व्यक्तियों को अधिक होती है। इस बीमारी में रोगी को कम सुनाई देता है या बिलकुल ही नहीं सुनाई देता। यह बीमारी होते ही उसके कारणों को जानकर ही उचित उपचार करना चाहिए

**कारण**—बहरेपन की बीमारी शारीरिक कमजोरी, स्नायु सम्बंधी गड़बड़ी तथा आंतों की खराबी के कारण होती है। वैसे सामान्यत: कान तथा मस्तिष्क में ठंड लगने, कान के पास तेज ध्वनि में बोलने, तीव्र बाजा बजने, सीटी की तीव्र आवाज, स्नायु की कमजोरी, स्नान करते समय कान में पानी चले जाने, कान में कड़ा मैल जमने, भीतरी परदे में चोट लगने, कान के बहने आदि के कारण कान से सुनाई देना बंद हो जाता है। कभी-कभी तेज दवा के प्रभाव से भी कान में बहरापन आ जाता है।

**पहचान**—बहरेपन के कारण सुनने की शक्ति क्षीण हो जाती है या फिर बिलकुल सुनाई नहीं देता। कान में हर समय सूं-सूं की आवाज आती रहती है। कभी-कभी रुक-रुककर आवाजें आने लगती हैं। जिस व्यक्ति के कान का ध्वनि परदा क्षतिग्रस्त हो गया हो, उसे चीखने-चिल्लाने की आवाज भी सुनाई नहीं देती।

**नुस्खे**—तुलसी के पत्तों का रस सरसों के तेल में मिलाकर गरम करके कान में डालें।

❑ सरसों के तेल में थोड़े-से धनिया के दाने डालकर आग पर पकाएं। जब तेल जलकर आधा रह जाए तो उसे छानकर बूंद-बूंद कान में डालें।

### *नियम-संयम*

**आदिकाल से ही हमारे ऋषियों-मुनियों ने हमें सिखाया है कि हम यम, नियम और संयम से रहें। अपने भीतर छिपे अमृत के रहस्य के वशीभूत न हों। लेकिन हम ऋषियों की कीमती शिक्षाओं को भुला बैठे हैं। हमें समय के प्रदूषण, ईर्ष्या, लोभ, अहं की भावना तथा स्वार्थपरता ने नाकारा और खुदगर्ज बना दिया है।**

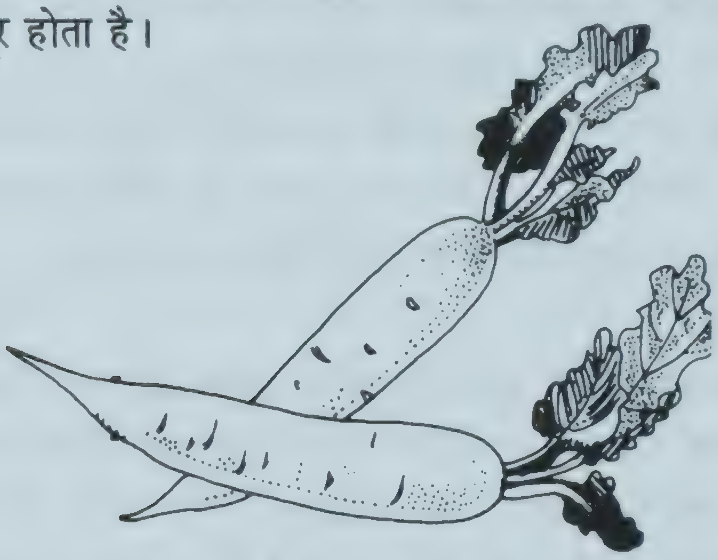
**परन्तु ऋषियों की वाणी इतने पर भी पुकार-पुकार कर कहती है कि हम अहं का त्याग करें, धैर्य से धनोपार्जन करें और अपनी मिट्टी से जुड़े रहें। सफलता की चिड़िया अपने आप हमारे पैरों पर आकर गिर पड़ेगी और सुनहरा प्रकाश सामने दिखाई देने लगेगा।**

❑ कान में सफेद प्याज के अर्क को दिन में तीन बार डालते रहें। दो-तीन माह के बाद बहरापन कम होने लगता है।

❑ एक चुटकी हीरा हींग लेकर बकरी, घोड़ी या गाय के दूध में अच्छी तरह मिलाकर कान में दो बार डालें।

❑ लहसुन की सात-आठ पूतियों को छीलकर 100 ग्राम तिली या सरसों के तेल में पकाएं। इस तेल को छानकर कांच की शीशी में भरकर रख लें। यह तेल बूंद-बूंदकर कान में डालें।

❑ सरसों के तेल में थोड़ा-सा मूली का रस मिलाकर कान में बूंद-बूंद डालने से बहरापन दूर होता है।



*बहरेपन में अमृततुल्य है मूली का रस*

❑ बेल के पत्तों का रस एक चम्मच तथा अनार के पत्तों का रस एक चम्मच—दोनों को मिलाकर 100 ग्राम सरसों के तेल में पकाएं। जब तेल आधा रह जाए तो आंच पर से उतार-छानकर शीशी में रख लें। इस तेल को कान में नियमित रूप से डालें।

❑ कान में कुछ दिनों तक लगातार दालचीनी का तेल डालने से भी काफी लाभ होता है।

❑ फिटकिरी के फूले का चूर्ण सरसों के तेल में मिलाकर कान में डालें।

**निर्देश**—स्नान करते समय कान में साबुन का पानी या सादा पानी न जाने दें। कान के परदे बहुत कमजोर होते हैं। पानी उनको संक्रमित करके बहरापन ला सकता है।

❑ छोटे बच्चों तथा युवकों को नदी, तालाब, झरने आदि के पानी में नहाने की आज्ञा नहीं देनी चाहिए।

❑ घर में अधिक ऊंची आवाज में टी. वी. नहीं देखना चाहिए। तीव्र ध्वनि कानों के संवेदनशील परदों को चोट पहुंचा सकती है जिसके कारण व्यक्ति बहरा हो सकता है।

❑ चिकित्सक की सलाह के बिना कानों में तेल या अन्य प्रकार की दवा नहीं डालनी चाहिए। कानों को संक्रमित करने वाले पदार्थों से भी बचाना चाहिए।

❑ कान में तकलीफ होने पर तुरन्त किसी योग्य वैद्य या डॉक्टर को दिखाएं। यदि डॉक्टर कोई रोग बताए तो उसका इलाज तुरन्त शुरू कर देना चाहिए।

**क्या खाएं क्या नहीं**—कान में बहरेपन के लिए कोई विशेष भोजन लेने की जरूरत नहीं है। प्रतिदिन ताजा, सुपाच्य तथा रुचिकर भोजन करें। सुबह उठकर एक गिलास पानी में नीबू निचोड़कर पिएं। सिर को शीतलता पहुंचाने वाले तेल की मालिश करते रहें। यदि कान में खुजली होती हो तो उसे सींक से न कुरेदकर केवल उंगली से खुजली कर लें। गरम मसालों से युक्त भोजन न करें। धूप में अधिक देर तक कार्य न करें। कान के भीतर धूप की गरमी पहुंचने से परदों को नुकसान होता है। प्रातःकाल उठकर शुद्ध वायु में टहलें।

## गरदन का दर्द

गरदन का दर्द लोगों को प्रायः हो जाता है। ऐसे में गरदन को इधर-उधर घुमाने में काफी दर्द होता है। कभी-कभी लापरवाही के कारण गरदन में सूजन भी आ जाती है। गरदन में दर्द और सूजन होने पर तुरंत उपचार करना चाहिए तथा किसी योग्य वैद्य या चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

**कारण**—जो लोग एक तरफ गरदन मोड़कर बैठते हैं या फिर रात को एक करवट सोते हैं, उनकी गरदन अकड़ जाती है क्योंकि नसों द्वारा खून का संचरण उचित रीति से नहीं हो पाता। कुछ लोग गद्दे पर सोते हैं तो उनकी गरदन गद्दे में धंस जाती है और दर्द करने लगती है। गरदन उचकाकर एक ही दिशा में देखने के कारण भी गरदन में दर्द पैदा हो जाता है। सिर पर बोझ रखकर उठाने तथा सर्दी-गरमी से गरदन का प्रभावित हो जाना भी दर्द का कारण बन जाता है।

**पहचान**—गरदन में दर्द होने के कारण उसे आगे-पीछे घुमाना या मोड़ना कठिन हो जाता है। गरदन में चटख भी पैदा हो जाती है। गरदन में अकड़न की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। कई बार नसें भी चटखने लगती हैं।

**नुस्खे**—मेथी के दानों को पीसकर लेप तैयार कर लें। फिर इस लेप को सुबह, दोपहर और शाम को गरदन पर लगाएं।

❑ असगंध और सोंठ (पिसी हुई)—दोनों एक-एक चम्मच लेकर सुबह-शाम दूध से सेवन करें।

❑ एक पोटली में अजवायन और जरा-सी हींग बांध लें। फिर इसे तवे पर बार-बार गरम करके गरदन की सेंकाई करें।

❑ सरसों के तेल में चार लौंग डालकर उसे अच्छी तरह पका लें। इस तेल से गरदन की चारों तरफ से मालिश करें।

❑ लहसुन की दो पूतियां 100 ग्राम सरसों या तिली के तेल में पकाकर वह तेल गरदन पर मलें।

❑ एरंड के बीजों की 5 ग्राम मींगी लेकर दूध में पीस लें। फिर रोगी को रात में सोते समय पिलाएं। इससे गरदन तथा कमर का दर्द जाता रहता है।

❑ 10 ग्राम सोंठ का चूर्ण सरसों के तेल में पका लें। फिर छानकर गरदन पर ऊपर से नीचे की ओर मलें।

❑ पपीते का पत्ता लेकर उसे आंच दिखाएं। फिर उसमें सरसों का तेल चुपड़ें। इस पत्ते को गरदन पर लपेटकर ऊपर से ढीली करके पट्टी बांध दें।

❑ ग्वारपाठा लेकर इसका गूदा निकाल लें। फिर सरसों के तेल में भूनकर इसकी टिकिया बनाएं। यह टिकिया दर्द वाले स्थान पर बांधें।

❑ जायफल पीसकर चंदन की तरह गरदन पर लेप करें।

❑ राई तथा सरसों का तेल मिलाकर गरदन पर धीरे-धीरे मालिश करें।

## झुर्रियां

शरीर तथा चेहरे पर झुर्रियां वृद्धावस्था में ही आती हैं। लेकिन जब यह झुर्रियां यौवनावस्था में पड़ने लगती हैं तो किसी रोग विशेष के आगमन अथवा प्रभाव तथा दुष्कर्मों की ओर इंगित करती हैं।

**कारण**—छोटी उम्र में चेहरे तथा शरीर पर झुर्रियां पड़ने का मुख्य कारण आन्तरिक बीमारी है। यह हालत पाचन क्रिया के ठीक न होने, रक्त, मांस, मेद, हड्डी, मज्जा एवं वीर्य का उचित मात्रा में न बनने के कारण हो सकती है। कुछ लोग किशोरावस्था या युवावस्था में हस्तमैथुन, गुदामैथुन, पशुमैथुन आदि दुष्कर्म कर बैठते हैं जिसके कारण उनका शरीर कमजोर रह जाता है। यही कमजोरी त्वचा में भी दिखाई देती है। सारा शरीर झुर्रियों से भर जाता है।

**पहचान**—चेहरे तथा पैरों की खाल सिकुड़ जाती है। झुर्रियों में तेल, घी या किसी अन्य वस्तु की मालिश करने पर पीड़ा होती है। रोगी को हड़कन होती है। चेहरे पर शीघ्र ही बुढ़ापा मालूम पड़ने लगता है।

**नुस्खे**—सरसों के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

❑ सरसों या तिली के तेल में मधु मिलाकर अच्छी तरह पकाएं। फिर इसे ठंडा करके सारे शरीर पर मालिश करें।

❑ दूध में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर मालिश करें।

❑ सारे शरीर में गोमूत्र मलने के आधा घंटा बाद ताजे पानी से स्नान करें।

❑ मक्खन में चिरौंजी को पीसकर मिला लें। फिर इस पेस्ट को हाथ, पांव तथा मुंह पर मलें।

❑ दैनिक व्यायाम करने के बाद भीगे हुए चने नमक के साथ सेवन करें।

❑ दो बादाम, दो मुनक्का तथा चार दाने कालीमिर्च को पानी में चटनी की तरह पीसकर दूध के साथ सेवन करें।

❑ टमाटर का रस सारे शरीर पर मलने से झुर्रियां कम हो जाती हैं।

❑ मसूर की दाल को लाल दवा में पीसकर मुंह पर लेप करें।

❑ नीबू के छिलकों को पीसकर देशी घी में मिलाकर शरीर पर उबटन की तरह प्रतिदिन मलें।

❑ संतरे के छिलकों को सुखाकर पाउडर बना लें। इन्हें बेसन के घोल में मिलाकर मुंह पर लगाएं।

## मुंहासे

युवावस्था में जब शरीर में खून की गरमी पैदा हो जाती है तो वायु और कफ उस गरमी को शरीर से बाहर नहीं निकलने देते। उस दशा में त्वचा में गांठें या फुंसियां निकल आती हैं जो मुंहासे कहलाते हैं। ये उन लोगों को ज्यादा निकलते हैं जो गरम मसाले, मिर्च, तेल, खटाई एवं अम्लीय पदार्थ अधिक खाते हैं।

**कारण**—मुंहासे युवावस्था में युवक और युवतियों दोनों को समान रूप से निकलते हैं। ये वसा ग्रंथियों में विकार के फलस्वरूप उत्पन्न होते हैं। युवतियों में डिम्ब के अन्तःस्राव के विकार, भोजन की खराबी, अधिक व्यायाम, वसा वाले पदार्थों का अधिक सेवन, युवकों द्वारा हस्तमैथुन करना आदि कारणों से चेहरे पर छोटी-छोटी फुंसियां अर्थात् मुंहासे निकल आते हैं।

**पहचान**—युवक-युवतियों के चेहरे पर फुंसियां निकलने के कुछ दिनों बाद वे कठोर पड़ जाती हैं तथा उनमें कील और पीव पड़ जाती है। छोटे-छोटे मुंहासे कुछ दिनों के बाद अपने आप सूख जाते हैं। लेकिन बड़े मुंहासों में कील बन जाती है जो पक जाने पर दबाकर निकाली जा सकती है। मुंहासों के कारण चेहरा भद्दा-सा दिखाई देता है। वैसे मुंहासों से कोई शारीरिक हानि नहीं होती, लेकिन ये चेहरे के सौन्दर्य को फीका कर देते हैं। इसी कारण युवक/युवतियां इनको शान्त करने का इलाज कराते हैं।

**नुस्खे**—मुलतानी मिट्टी को भिगोकर उसमें थोड़ी-सी पिसी हुई हल्दी और जौ का आटा मिला लें। अब इस फेस पैक को स्नान से पहले मुंह पर लगाएं।

❑ तुलसी के पत्तों का रस शहद में मिलाकर मुंह तथा हाथ-पैरों पर लगाएं।

❑ थोड़ी-सी अजवायन को दही या मट्ठे में मिलाकर चेहरे पर लेप करें। थोड़ी देर बाद उसे गुनगुने पानी से धो डालें।

❑ आम, जामुन और बेर की गुठलियों की मींगियां पीसकर बेसन में मिलाकर चेहरे और शरीर पर मलें।

❑ बड़ या बरगद के पत्तों को पानी में पीसकर दही में मिला लें। फिर इस पेस्ट को चेहरे तथा हाथ-पैरों पर लगाएं।

❑ नीम की निबौलियों का गूदा मुंह पर लगाएं।

❑ दही में चोकर मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

❑ पान की जड़ को पानी में पीसकर लगाने से मुंहासे दोबारा नहीं निकलते।

❑ दही में मूली का रस मिलाकर मुंहासों पर लगाने से वे सूख जाते हैं।

❑ खीरे का रस चेहरे पर मलें। इससे मुंहासे और झाइयां दूर होती हैं।

❑ प्याज का रस शहद में मिलाकर मुंहासों पर लगाएं।

❑ नीबू के रस में मलाई या मक्खन मिलाकर मुंहासों पर लगाना चाहिए।

❑ बेसन में पिसी हुई हल्दी, गाजर और टमाटर का रस मिलाकर चेहरे पर लगाना चाहिए।

❑ नीम के पेड़ की छाल को पानी में घिस लें। फिर मुंहासों पर लगाएं।

**बचने के उपाय**—मुंहासों से बचने के कुछ प्रमुख उपाय निम्नवत् हैं—

❑ तेल, खटाई, इमली, अधिक मात्रा में घी, चाय, बर्फ, कॉफी, गरम मसाले, शराब, बीड़ी-सिगरेट आदि का सेवन बन्द कर देना चाहिए।

❑ प्रतिदिन शरीर में तिली या सरसों के तेल की मालिश करके ही स्नान करना चाहिए।

❑ अश्लील साहित्य न पढ़ें। क्रोध, ईर्ष्या, जलन, द्वेष, मोह, लोभ आदि विकारों से अपने को बचाना चाहिए।

❑ नियमित रूप से पौष्टिक, रुचिकर, सात्विक तथा पाचक भोजन ग्रहण करना चाहिए।

❑ रात को सोने से पहले अधिक दूध का सेवन न करें। उसकी जगह मौसमी फलों का प्रयोग करें।

## होंठ फटना

होंठ प्राय: पेट की गरमी से जाड़े की ऋतु में फटते हैं। लेकिन कभी-कभी अत्यधिक गरमी में लू के कारण होंठ शुष्क होने पर भी फट जाते हैं। होंठ फटने पर उन्हें नाखून से नहीं नोचना चाहिए। इससे विषक्रमण होने का भय रहता है।

**कारण**—जब गलत खान-पान के कारण पेट में गरमी बढ़ जाती है तो होंठ फटने लगते हैं। ऐसे खान-पान में अधिक मिर्च-मसाले एवं चटपटे पदार्थ होते हैं। इसके अलावा सर्दी के दिनों में भी होंठ फटते हैं जिनका एकमात्र कारण उदर में अत्यधिक गरमी और बाहरी वातावरण की शीत होती है।

**पहचान**—होंठ फट जाते हैं। उन पर पपड़ियां-सी जम जाती हैं। होंठ लाल-सुर्ख हो जाते हैं, जिन्हें छूने से भी पीड़ा होने लगती है।

**नुस्खे**—नाभि में तेल लगाने से होंठ नहीं फटते।

❑ पेट साफ रखने से होंठ नहीं फटते।

❑ मक्खन में नमक मिलाकर होंठों पर लगाने से फटे होंठ बड़ी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

❑ घी को नाभि में अथवा होंठों पर लगाने से होंठ फटने बंद हो जाते हैं।



*होंठों का फटना दूर हो जाता है तरबूज की मींगों से*

❑ तरबूज की मींगों को पानी में पीसकर होंठ और जीभ पर लगाने से उनका फटना बंद हो जाता है।

❑ खीरे के एक टुकड़े को कुचलकर निचोड़ लें। इस रस को होंठों पर लगाने से होंठों का फटना दूर हो जाता है।

❑ पिसा हुआ नमक लौनी घी में मिलाकर होंठों पर मलने से होंठों का फटना बंद हो जाता है।

❑ ❑



# 9

# आंखों के रोग

आंखें प्रकृति की अनमोल नेमत हैं। इनके बगैर सारा संसार अंधकारमय हो जाता है। इसलिए आंखों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हमें हर जरूरी उपाय करते रहना चाहिए। आंखों में कुछ विशेष कारणों से तरह-तरह के रोग हो जाते हैं। उदाहरण के लिए पढ़ने-लिखने की व्यवस्था ठीक प्रकार से न होना, महीन अक्षरों को आंखें गड़ाकर पढ़ना, धूल, धुआं, मिट्टी, कालिख आदि का आंख में गिरना, तम्बाकू व चाय का अधिक मात्रा में सेवन करना, अधिक सिनेमा या टी.वी. देखना तथा पौष्टिक पदार्थों का सेवन न करना आदि।



*आंखों के रोग में लापरवाही बरतना घातक होता है*

जब हम देर तक पढ़ते या लिखते हैं तो गरदन की नसें थक जाती हैं। मस्तिष्क में खून का संचरण ठीक प्रकार से नहीं होता। इसके अतिरिक्त रीढ़ की हड्डी पर भी जोर पड़ता है। ऐसी दशा में हमें कम प्रकाश में अधिक गरदन झुकाकर पढ़ाई-लिखाई का कार्य नहीं करना चाहिए ताकि गरदन व आंखों पर अधिक जोर न पड़े। पुस्तक को सही ऐंगिल पर रखें। इसी प्रकार चलती हुई ट्रेन, बस या कार में बैठकर पुस्तक नहीं पढ़ना चाहिए, क्योंकि इससे आंखों की मांसपेशियों पर भार और खिंचाव पड़ता है। फलस्वरूप आंखों में पीड़ा और जलन होने लगती है।

यहां हम आंखों के प्रमुख रोगों के कारणों तथा उनसे बचने के उपायों की चर्चा करेंगे। किसी ने ठीक ही कहा है— *आंख है तो दुनिया है।* इसलिए हमें इस छोटी-सी कहावत पर ध्यान देकर आंखों की रोशनी बनाए रखने के उपायों का पालन करना चाहिए।

# आंखें दु:खना

प्राय: छोटे-बड़े लोगों की आंखें किन्हीं कारणवश दु:खने लगती हैं। यदि शुरुआती दौर में ही इन पर ध्यान दिया जाए तो घातक परिणाम नहीं होता। इसके अलावा नियमित रूप से आंखों को दिन में कई बार धोने अथवा उन पर पानी के छींटे मारने चाहिए। इससे भी आंखों का रोग होने की संभावना नहीं रहती।

**कारण**—ठंड लगने, आंखों में चोट लग जाने, धूल-धुआं पड़ जाने, संक्रमण, तेज धूप में रहने, ठंडी हवा लगने तथा चेचक, सूजाक आदि के कारण आंखें दु:खने लगती हैं। लाल-लाल आंखें देखकर हर कोई कह देता है कि आंखें आ गई हैं।

**पहचान**— आंखें लाल हो जाती हैं। पलकों पर सूजन आ जाती है। आंखों में जलन, लपकन, पीड़ा आदि होती है। पानी बहने के कारण आंखें खुल नहीं पातीं। आंखें खोलकर देखना कठिन हो जाता है। रोशनी में आंखों के भीतर चमक-सी भर जाती है। कभी-कभी आंखों में मैल कीचड़ के रूप में दिखाई देता है। सुबह आंखें चिपक जाती हैं।

**नुस्खे**—लौकी का छिलका छीलकर सुखा लें। अब उनको जलाकर राख कर लें। फिर खरल में पीसकर बारीक करें। सुबह-शाम इस अंजन को सलाई से आंखों में लगाएं। दु:खती आंख बड़ी जल्दी ठीक हो जाएगी।

❑ त्रिफला का आधा चम्मच चूर्ण रात को सोते समय शहद के साथ सेवन करें। इससे आंखों की बहुत-सी बीमारियां दूर हो जाती हैं।

❑ कालीमिर्च के चूर्ण को नियमित रूप से मक्खन के साथ खाने से आंखों की ज्योति बढ़ती है तथा पलकों की सूजन चली जाती है।

❑ आंखों में शहद डालने से आंखों की लाली कम हो जाती है।

❑ दु:खती आंखों में गुलाबजल में फिटकिरी मिलाकर सुबह-शाम डालें।

❑ पानी में थोड़ी-सी फिटकिरी घोलकर आंखों में सलाई से लगाएं।

❑ तुलसी का अर्क तैयार करके आंखों में डालें।

❑ हरे धनिए को पानी में अच्छी तरह धोकर उसे गुलाबजल में मसल लें। इस पानी को छानकर आंखों में बूंद-बूंद डालें।

❑ काजल में थोड़ा-सा कपूर मिलाकर आंखों में लगाएं।

❑ अफीम, फिटकिरी तथा रसौत—सभी 3-3 ग्राम की मात्रा में लेकर पीस डालें। फिर उसका लेप बनाकर आंखों की पलकों पर लगाएं।

❑ दु:खती आंखों को नीम के पानी से छप्पे मारकर धोएं।

## गुहेरी

इस रोग में आंखों की किसी एक पलक पर या कोने में एक फुन्सी निकल आती है। यह बंद गांठ-सी होती है। इसे छूने पर कड़ापन मालूम पड़ता है।

**कारण**—आंखों में गुहेरी होने पर आंखें बंद करने पर पीड़ा होती है। यह रोग विटामिन 'ए' और विटामिन 'डी' की कमी से उत्पन्न होता है। अतः रोग का इलाज करने के साथ-साथ ऐसी खाद्य वस्तुओं का सेवन करना चाहिए जिनमें विटामिन 'ए' और 'डी' पाए जाते हों।

**पहचान**—गुहेरी होने पर आंखों में बहुत दर्द तथा लपकन होती है। जब यह पक जाती है तो इसमें पीव पड़ जाती है। यह अजीर्ण और कब्ज के कारण भी निकल आती है।

**नुस्खे**—इमली के बीज की गिरी पीसकर गुहेरी पर लगाएं।

❑ लौंग घिसकर लगाने से गुहेरी बैठ जाती है।

❑ कालीमिर्च को पानी में घिसकर गुहेरी पर बड़ी होशियारी से लगाएं।

❑ बेल की पत्तियों का रस निकालकर गुहेरी में लगाने से वह नहीं पकती।

❑ पान के पत्तों का रस गुहेरी पर लगाने से तीन-चार दिनों में ही गुहेरी सूख जाती है।

❑ तुलसी के डंठल को पानी में घिसकर पलकों पर लगाएं।

❑ गुहेरी पर चंदन लगाने से काफी लाभ होता है।

❑ मोंगरे के फूलों को कुचलकर गुहेरी पर लगाना लाभदायक होता है।

❑ गुहेरी पर काजल-कपूर या काफूरी काजल लगाना चाहिए।

❑ शुद्ध शहद लगाने से गुहेरी सूख जाती है।

❑ गोमूत्र को दिन में तीन बार गुहेरी पर लगाएं।

❑ एक रत्ती अफीम, दो रत्ती फिटकिरी तथा तीन रत्ती रसौत को पीसकर गुहेरी पर लगाएं।

## मोतियाबिन्द

मोतियाबिन्द होने पर आंखों की पुतली पर सफेदी आ जाती है और रोगी की दृष्टि धुंधली पड़ जाती है। वह किसी चीज को स्पष्ट नहीं देख सकता। आंखों के आगे धब्बे और काले बिन्दु-से दिखाई पड़ने लगते हैं। जैसे-जैसे रोग बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे रोगी ठीक से देखने में असमर्थ हो जाता है।

**कारण**—आंखों में चोट लगने, घाव हो जाने, आंखों की बनावट में कोई खराबी आने, बुढ़ापे की हालत, मधुमेह, गठिया, अत्यधिक कुनीला खाने, शरीर

में पसीना बंद हो जाने आदि कारणों से आंखों में फुड़िया-सी बन जाती है। यह पुतली तथा उसके आसपास भीतरी परदे पर होती है। इसी को मोतियाबिन्द अर्थात् मोती की तरह बिन्दु कहते हैं। यह शुरू में एक आंख पर होता है। फिर कुछ काल के बाद दूसरी आंख में भी हो जाता है।

**पहचान**—मोतियाबिन्द कठोर तथा मुलायम दो प्रकार का होता है। कोमल या मुलायम मोतियाबिन्द आसमानी रंग का होता है। यह 30-35 वर्ष की उम्र तक होता है। लेकिन कठोर मोतियाबिन्द वृद्धावस्था में होता है। यह धुमैले रंग का होता है। यह एक या दोनों आंखों में हो सकता है। इसके कारण कुछ भी दिखाई नहीं देता क्योंकि यह रोशनी के परदे को घेर लेता है।

**नुस्खे**—आंखों में शुद्ध शहद सलाई से बराबर लगाते रहें। मोतियाबिन्द कट जाएगा।

❑ सत्यानाशी का पीला दूध नित्य सलाई से आंखों में लगाएं।

❑ रीठे को पानी में भिगो दें। इसके बाद पानी को उबाल-छान लें। इसमें से नित्य एक सलाई सोते समय आंखों में लगाएं।

❑ गुलाबजल में रसौत, फिटकिरी का फूला, सेंधा नमक तथा मिश्री—सभी 3-3 ग्राम की मात्रा में अच्छी तरह पीसकर मिला लें। फिर जल को छानकर शीशी में भर लें। इसे सुबह-शाम पिचकारी से बूंद-बूंद आंखों में डालें।

❑ आंखों में ताजे अनार का रस डालें।

❑ माता का दूध दो माह तक नित्य नियमित रूप से आंखों में डालना चाहिए। मोतियाबिन्द गल जाएगा।

❑ गाय या बछिया का ताजा मूत्र आंखों में डालें।

❑ हल्दी को आग में भूनकर धो डालें। फिर इसे पीसकर आंखों की पलकों पर लगाएं।

❑ अफीम, फिटकिरी और रसौत—तीनों को समान मात्रा में लेकर खरल कर लें। फिर इसे आंखों की पलकों पर लगाएं।

## रतौंधी

रतौंधी एक ऐसा रोग है जिससे रोगी को आंखों में कोई कष्ट तो नहीं होता, लेकिन उसे रात के समय देखने में बड़ी परेशानी होती है। ऐसा रोगी हीन भावना का शिकार हो सकता है।

**कारण**—रतौंधी विटामिन 'ए' और विटामिन 'बी' की कमी से होता है। विटामिन 'ए' तथा 'बी' फलों, दूध, सब्जियों आदि में बहुतायत से पाया जाता है। अतः मौसमी फल एवं सब्ज़ियों का सेवन अवश्य करना चाहिए। जो लोग पौष्टिक

आहार नहीं लेते, उनको रतौंधी का रोग लग जाता है।

**पहचान**—रतौंधी के कारण रोगी को रात में साफ-साफ दिखाई नहीं देता। दूर तथा नजदीक की भी वस्तुएं उसे पहचानने में कठिनाई महसूस होती है।

**नुस्खे**—आंखों में सुबह-शाम शुद्ध शहद की सलाई लगाएं।

❑ रात के समय सौंफ तथा बूरा 25 ग्राम की मात्रा में कुछ दिनों तक नित्य सेवन करें।

❑ देशी घी में एक रत्ती कालीमिर्च का महीन चूर्ण मिलाकर आंखों में सलाई से लगाएं।

❑ आंखों में पान के पत्ते का रस डालने से रतौंधी का रोग जाता रहता है।

❑ बथुए का रस बूंद-बूंदकर आंखों में डालें तथा सेंधा नमक मिलाकर एक कप की मात्रा में पिलाएं।

❑ आंखों में शुद्ध देशी घी की सलाई कुछ दिनों तक लगाने से रतौंधी खत्म हो जाती है।

❑ गुलाबजल में फिटकिरी घोलकर आंखों में बूंद-बूंद डालें।

❑ आंखों में अनार का रस डालने से रतौंधी का रोग जाता रहता है।

❑ पानी में थोड़ा-सा सिरका तथा शहद मिलाकर कुछ दिनों तक रोज पीने से रतौंधी खत्म हो जाती है।

❑ रात को दो हरड़ साफ पानी में भिगो दें। फिर इस पानी से सुबह के समय आंखें धोएं।

❑ दूब घास को पीसकर आंखों की पलकों पर लेप लगाना चाहिए।

❑ सिरस के पत्तों का रस तीन-चार बूंद की मात्रा में नित्य आंखों में डालें।

## आंख लाल पड़ना

किन्हीं कारणवश जब आंखों में कोई पदार्थ पड़ जाता है तो वे लाल हो जाती हैं। ऐसे में महसूस होता है, मानो आंख जल रही हो। आंखें लाल हो जाने पर गरम पदार्थों एवं मिर्च-मसालों का प्रयोग बंद कर देना चाहिए।

**कारण**—आंखों में धूल, धुआं, तिनका, मिट्टी, कोयले की किनकी, पानी या कोई दवा पड़ जाने से वे लाल हो जाती हैं। रात को देर तक जागते रहने से भी आंखों में लालिमा उभर आती है।

**पहचान**—आंखें लाल हो जाने पर उनमें तीव्र जलन एवं पीड़ा होती है। आंखें खोलना रोगी के लिए कष्टदायी होता है। ऐसा व्यक्ति बड़ी बेचैनी और कष्ट महसूस करता है।

**नुस्खे**—रात को दो चम्मच त्रिफला दो गिलास पानी में भिगो दें। सुबह पानी छानकर आंखों को बार-बार धोना चाहिए।

❑ गुलाबजल में जरा-सी फिटकिरी का पानी मिलाकर पिचकारी से आंखों में प्रतिदिन दो बार डालें।

❑ कड़वे तेल से बना काजल आंखों में लगाएं।

❑ आंखों में अनार का रस डालने से लाली छंट जाती है।

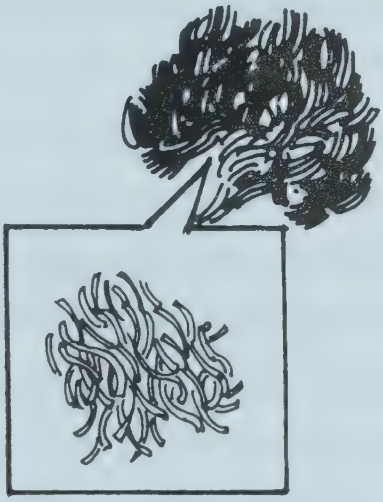
❑ आंवले के रस को सलाई से आंखों में लगाएं।

❑ पान के पत्तों का रस आंखों में डालने से लाली जाती रहती है।

## आंखों के विविध रोग

आंखों के विविध रोगों को दूर करने के लिए निम्नांकित नुस्खे बहुत लाभकारी सिद्ध हुए हैं—

❑ त्रिफला के काढ़े से आंखों को धोना चाहिए। इससे सभी प्रकार के नेत्र रोग दूर हो जाते हैं।



*नेत्र रोगों को उखाड़ फेंकता है केसर*

❑ केसर को शहद में घोटकर आंखों में सलाई से लगाएं।

### नेत्र ज्योति बढ़ाने वाले पदार्थ

**नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का विवरण निम्नवत् है—**

फल—केला, संतरा, सेब, चीकू, चकोतरा, अंगूर, पपीता, बेल, खरबूजा, आम, अमरूद, खूबानी आदि।

मेवा—अखरोट, काजू, बादाम, चिलगोजे, सफेद इलायची, मौलसिरी, खजूर, छुहारे आदि।

सब्जियां—पालक, कुलफा, चौलाई, मेथी, मूली, धनिया, शलजम, गाजर, टमाटर, सेम, करेला, बैंगन, आलू, पत्तागोभी आदि।

रस—नीबू तथा मौसमी का रस गन्ने के रस में मिलाकर पीना चाहिए।

❑ सेंधा नमक 5 ग्राम तथा लोध 10 ग्राम—दोनों को आग में जला लें। अब उसे महीन पीसकर शहद या देशी घी में मिलाएं। यह लेप पलकों पर लगाने से हर प्रकार का नेत्र रोग चला जाता है।

❑ दुद्धी का दूध आंखों में लगाने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।

❑ मुण्डी का अर्क प्रतिदिन लगभग 5 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से चश्मा छूट जाता है।

❑ सिरस के बीजों की मींग और खिरनी के बीज—दोनों को बराबर की मात्रा में लेकर महीन चूर्ण बना लें। फिर इस चूर्ण को सलाई से अंजन की तरह नित्य आंखों में लगाएं।

❑ गाजर का छिलका खूब महीन पीस लें। फिर इसे आंखों में लगाएं।

❑ माता के दूध में रसौत घिसकर लगाने से आंखों के सभी रोग दूर होते हैं।

❑ कपूर को शहद में मिलाकर पलकों पर लेप करने से नेत्रों की सभी बीमारियां जाती रहती हैं।

❑ सफेद पुनर्नवा की जड़ को अच्छी तरह धोकर घी में घिस लें। फिर उसे आंखों में लगाएं।

❑ प्याज के रस में शहद मिलाकर बूंद-बूंद दोनों आंखों में डालें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सभी प्रकार के आंखों के रोगों में हल्के, पौष्टिक तथा सुपाच्य पदार्थ खाना चाहिए। परन्तु क्रोध, शोक, मैथुन, पत्तों का साग, तरबूज, मछली, शराब, चटपटे, खट्टे तथा जलन पैदा करने वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके साथ-साथ धूप या अधिक ठंड वाले स्थानों में नहीं घूमना चाहिए। रात को देर तक जागना या पढ़ना भी ठीक नहीं है।

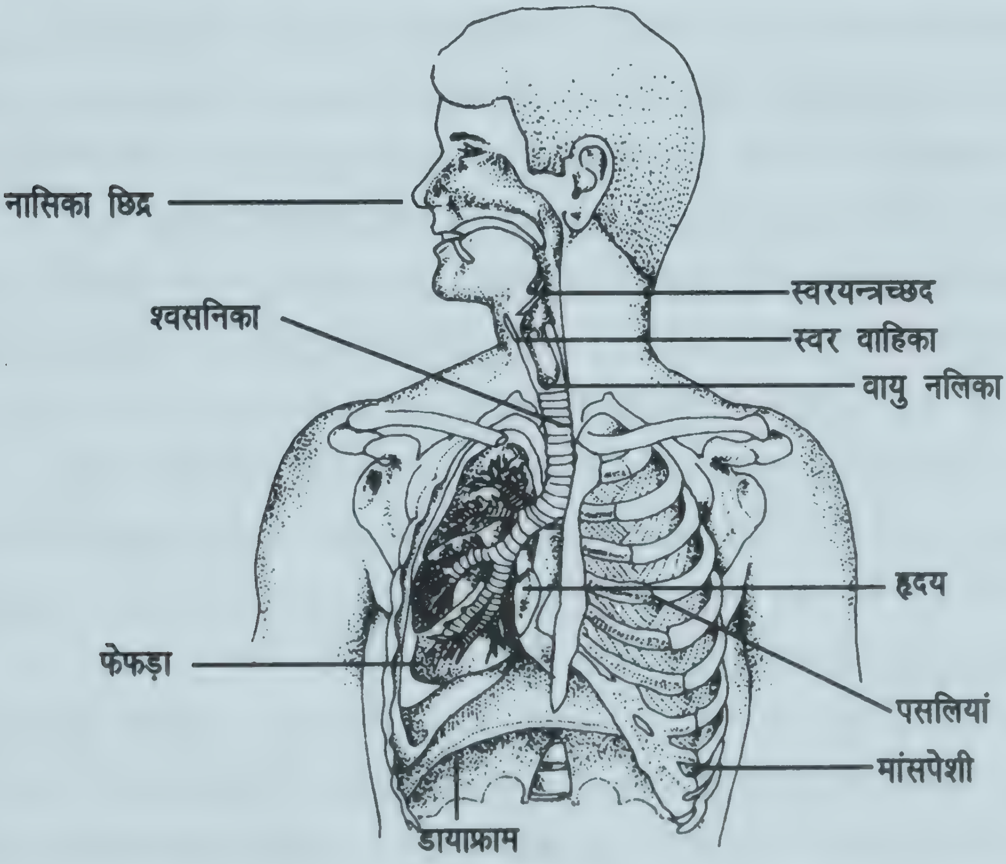
❑ ❑



# 10

# श्वास रोग

श्वसन-संस्थान हमारे शरीर के अंगों का जीवनदाता है। श्वास गई तो मनुष्य भी गया। श्वास लेने में नाक, गला, श्वासनली और फेफड़े हमारी पूरी सहायता करते हैं। जब कभी श्वसन-संस्थान में विकार उत्पन्न हो जाते हैं तो हमें जुकाम, खांसी, पसलियों में दर्द, तपेदिक, दमा आदि रोग हो जाते हैं। इन रोगों का मुख्य कारण ठंड लगना है। अधिक ठंडा पानी पीने, गरमी में चलकर आने के बाद पानी पी लेने, ठंडी चीजें खा लेने, ओस में सोने आदि के कारण इस प्रकार के रोग




*श्वसन तंत्र*

हो जाते हैं। चूंकि एलोपैथी में इन रोगों के लिए कोई स्थायी चिकित्सा नहीं है, इसलिए दादी मां के नुस्खों का महत्त्व दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। ये नुस्खे रोग को चटपट निकालने के साथ-साथ स्वास्थ्य को भी बनाए रखते हैं।

ऐसा कहा जाता है कि हमारे देश में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे जीवन में अनेक बार सर्दी, जुकाम, खांसी आदि न हुई हो। पश्चिमी देशों में तो यह रोग हर तीसरे व्यक्ति को हो जाता है क्योंकि वहां सर्दी अधिक पड़ती है। परन्तु वे गोली या कैपसूल लेकर रोग को दबा देते हैं, निकालते नहीं। इसके विपरीत हमारे देश में दादी मां के नुस्खे इतने कारगर हैं कि वे रोग को जड़ से निकाल देते हैं। उदाहरण के लिए जुकाम होने पर दादी मां अदरक, लौंग एवं तुलसी की पत्तियों आदि का काढ़ा गुड़ मिलाकर देती हैं। काढ़े का सेवन करने के 10-15 मिनट बाद रुका हुआ जुकाम बहने लगता है। इधर जुकाम निकला और उधर व्यक्ति को चैन की नींद आई। क्या पश्चिमी देशों के पास है ऐसी जादुई दवा? शायद नहीं। तब आइए, इसी प्रकार की दवाओं से भरे-पूरे दादी मां के नुस्खों का हम सेवन करें और अपने को नीरोग बनाए रहें।

## नजला (जुकाम)

नजला या जुकाम ऐसा रोग है जो किसी भी दिन किसी भी स्त्री या पुरुष को हो सकता है। यह रोग वैसे तो ऋतुओं के आने-जाने के समय होता है लेकिन वर्षा, जाड़े और दो ऋतुओं के बीच के दिनों में ज्यादातर होता है। दूषित वातावरण, धूल-धुएं के फैलने वाले स्थान तथा बर्फीले स्थान में यह रोग बगैर किसी शिकायत के भी हो जाता है। गले के अन्य रोग, नाक की बीमारियां, वायु प्रकोप तथा क्षय आदि इस रोग की मदद करते हैं। फलतः यह रोग तेजी से फैलता है।

**कारण**—भोजन की खराबी, अधिक मेहनत, चिन्ता, पानी में भीगने, ठंडी हवा या ओस में सोने, अधिक शराब पीने, शारीरिक कमजोरी, शौच, छींक, मूत्र, प्यास, भूख, नींद, खांसी एवं जंभाई आदि को रोकने से भी यह रोग उत्पन्न हो जाता है। रात में जागने और दिन में सोने के बाद तुरन्त मुंह धोने, अत्यधिक क्रोध करने, बर्फ का ठंडा पानी पीने, अधिक रोने, अधिक मैथुन करने तथा ठंडे पानी से स्नान करने से भी यह रोग पैदा हो जाता है। यह एक संक्रामक रोग है। इसमें नाक की श्लैष्मिक झिल्ली में हल्की सूजन आ जाती है।

**पहचान**—शुरू में नाक में खुश्की मालूम पड़ती है। बाद में छींकें आने लगती हैं। आंख-नाक से पानी निकलना शुरू हो जाता है। जब श्लेष्मा (पानी) गले से नीचे उतरकर पेट में चला जाता है तो खांसी बन जाती है। कफ आने लगता है। कान बंद-से हो जाते हैं। माथा भारी और आंखें लाल हो जाती हैं। बार-बार नाक बंद होने के कारण सांस लेने में परेशानी होती है। रात में नींद नहीं आती। रोगी को मुंह से सांस लेनी पड़ती है।

**नुस्खे**—अदरक के छोटे-छोटे टुकड़ों को देशी घी में भून लें। फिर उसे दिन

में चार-पांच बार कुचलकर खा जाएं। इससे जुकाम बह जाएगा और रोगी को शान्ति मिलेगी।

❑ 10 ग्राम हल्दी का चूर्ण और 10 ग्राम अजवायन को एक कप पानी में आंच पर पकाएं। जब पानी जलकर आधा रह जाए तो उसमें जरा-सा गुड़ मिला लें। इसे छानकर दिन में तीन बार पिएं। दो दिन में जुकाम छूमंतर हो जाएगा।

❑ लहसुन की दो पूतियों को आग में भूनकर पीस लें। फिर चूर्ण को शहद के साथ चाटें।

❑ कलौंजी का चूर्ण बनाकर पोटली में बांध लें। फिर इसे बार-बार सूंघें। नाक से पानी आना रुक जाएगा।

❑ जायफल को पानी में घिसकर चंदन की तरह माथे और नाक पर लगाएं।

❑ तुलसी की पांच पत्तियां, दो लौंग, एक छोटी गांठ अदरक या सोंठ तथा चार कालीमिर्च—सबको मोटा पीसकर एक कप पानी में आग पर चढ़ा दें। जब पानी जलकर आधा रह जाए तो छानकर उसमें जरा-सा गुड़ या चीनी डालकर गरम-गरम पी जाएं।

❑ दोनों नथुनों में गोमूत्र (ताज़ा) की दो-दो बूंदें सुबह-शाम टपकाएं।

❑ एक चम्मच पिसी सोंठ की फंकी लगाकर ऊपर से गुनगुना पानी पी लें।

❑ पांच मुनक्के एक कप पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो मुनक्के निकालकर चबा जाएं। फिर घूंट-घूंट पानी पी लें। जुकाम भाग जाएगा।

❑ एक चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच शहद मिलाकर चाट लें।

❑ दालचीनी तथा जायफल—दोनों एक चम्मच की मात्रा में चूर्ण के रूप में लेने से जुकाम फुर्र हो जाता है।

❑ पके हुए अमरूद को उपलों में भूनकर खाएं।

❑ मूली के बीजों का चूर्ण आधा चम्मच शहद के साथ चाटें।

❑ तुलसी के आठ पत्ते और चार कालीमिर्च—दोनों की चटनी बनाकर गुड़ के साथ खाएं।

❑ अनार के पत्तों को पीस लें। फिर उसमें थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर 5 ग्राम की मात्रा में खाएं।

❑ चिरायता, सोंठ, अड़ूसे की जड़ तथा कटेरी की जड़—सब 5-5 ग्राम लेकर काढ़ा बनाकर पिएं।

❑ एक कप गाय के दूध में एक चम्मच पिसी हुई हल्दी तथा थोड़ी-सी चीनी मिलाकर पी जाएं।

❑ नाक के बाहर तथा नथुनों के भीतर सरसों का तेल थोड़ी-थोड़ी देर बाद लगाएं। जुकाम का पानी बह जाएगा।

❑ नीम के बीजों की गिरी, रीठे के बीज, सफेद कनेर का फूल तथा ग्वारपाठा—सबको पीसकर जरा-सा सेंधा नमक डालकर खा जाएं।

❑ आठ पत्तियां पुदीना, पांच दाने कालीमिर्च तथा एक चुटकी नमक—सबको चाय की तरह उबालकर पी जाएं।

❑ नीबू के छिलके को पीसकर चटनी बना लें। उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ हींग को पानी में घोलकर विक्स की तरह बार-बार सूंघने से जुकाम जल्दी बह जाता है।

❑ चार चम्मच सौंफ, चार लौंग और पांच कालीमिर्च को एक कप पानी में उबालें। चौथाई कप रह जाने पर बूरा मिलाकर घूंट-घूंट पिएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—बहुत ठंडी और बहुत गरम तासीर वाली चीजें न खाएं। चाय, दूध, अमरूद और पपीता, पालक, मेथी आदि की सब्जी, गेहूं तथा जौ की चपाती खाएं। रात को बंद कमरे में लेटकर अदरक, तुलसी और कालीमिर्च का काढ़ा पीकर सो जाएं। गुनगुना पानी पिएं। मट्ठा, छाछ, दही, बर्फ, ठंडा पानी, आलू, करेला, बैंगन, फूलगोभी, मूली, टमाटर, सेब, नाशपाती, केला आदि का सेवन न करें। यदि जुकाम के साथ पेट में भारीपन मालूम पड़े तो मूंग की दाल की खिचड़ी खाएं।

## खांसी (कास)

खांसी अपने आप में कोई रोग नहीं है वरन् यह दूसरे रोगों का लक्षण मात्र है। दादी मां का कहना है कि खांसी पांच प्रकार की होती है—तीन प्रकार की खांसी वात, पित्त और कफ के बिगड़ने से, चौथी कीड़ों के उत्पन्न होने से और पांचवीं टी.बी. रोग से। यदि खांसी का इलाज समय पर नहीं किया जाता तो यह जीर्ण या स्थायी बन जाती है। सूखी खांसी में दूध-घी के सेवन से कोई हर्ज नहीं है किन्तु यदि बलगमी खांसी है तो कफ बनाने वाली चीजें नहीं खानी चाहिए। यदि खांसी के साथ कब्ज भी हो तो सबसे पहले उसे दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए पेट साफ करने वाली दवा ली जा सकती है। दादी मां अक्सर सनाय की पत्तियों का चूर्ण पेट साफ करने के लिए देती थीं। एरंड का तेल भी पेट साफ कर देता है।

**कारण**—खांसी का रोग प्रायः सर्दी, न्यूमोनिया, तपेदिक (टी.बी.), दमा, ब्रोंकाइटिस तथा जिगर की खराबी से हो जाता है। वायु नली में कब्ज या ठंडी हवा लगने आदि के कारण कफ बन जाता है। धुआं, धूल आदि के गले में चले जाने से भी स्नायुओं में गड़बड़ी हो जाती है और खांसी बन जाती है। यह रोग गले तथा

फेफड़ों के विकारों से होता है। ठंड लगने पर पहले जुकाम की शिकायत होती है और जुकाम निकलते ही खांसी का दौर शुरू हो जाता है। छाती में जमा कफ बाहर निकालने के लिए खांसना पड़ता है।

**पहचान**—सूखी खांसी में कफ नहीं निकलता। इसमें रोगी की छाती पर जकड़न होती है। लेकिन यदि खांसी तर है तो खांसने के बाद बलगम निकलता है। जब तक बलगम या कफ बाहर नहीं निकल जाता, तब तक चैन नहीं मिलता। यदि खांसी की अवधि लम्बी रहती है तो उसे काली खांसी कहते हैं।

**नुस्खे**—अदरक को कुचलकर एक चम्मच रस निकाल लें। फिर उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर सुबह-शाम चाटने से हर प्रकार की खांसी में आराम मिलता है।

❑ एक चम्मच आंवले के चूर्ण में शहद मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करने से भी खांसी में लाभ होता है।

❑ चार चम्मच मौसमी के रस में आधा कप गरम पानी मिलाएं। फिर उसमें जीरा तथा सोंठ का चूर्ण आधा-आधा चम्मच मिलाकर पी जाएं।

❑ मक्के का भुट्टा जलाकर उसकी राख पीस लें। फिर उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाएं। उसे रोज आधे चम्मच की मात्रा में गरम पानी के साथ दिन में चार बार लें।

❑ नीम की पत्तियों को सुखाकर चूर्ण बना लें। चौथाई चम्मच चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।

❑ पीपल के पेड़ के तने की छाल सुखाकर पीस लें। फिर आधा चम्मच चूर्ण में शहद मिलाकर दिन में तीन बार चाटें।



*खांसी-जुकाम छूमंतर कर देता है लहसुन*

❑ लहसुन का रस आधा चम्मच शहद के साथ सेवन करें।

❑ देशी घी में सेंधा नमक मिलाकर छाती पर धीरे-धीरे मलें। सारा बलगम निकल जाएगा।

❑ सूखी खांसी दूर करने के लिए दूध में पांच पीपल का चूर्ण डालकर गरम करें। फिर उसमें खांड़ डालकर सुबह-शाम पिएं। यह कुकुर खांसी के लिए भी उपयोगी नुस्खा है।

❑ चार चम्मच गेहूं की छानन एक कप पानी में औटाएं। आधा कप रह जाने पर छानकर पी लें।

❑ अनार का छिलका सुखाकर पीस लें। इसमें लौंग का चूर्ण आधा चम्मच मिलाएं। नुस्खे को आधे चम्मच की मात्रा में शहद के साथ सुबह-शाम चाटें।

❑ चने की दाल के बराबर फिटकिरी का सेवन गरम पानी से नित्य दो बार करने पर कुकुर खांसी जाती रहती है।

❑ कालीमिर्च, अदरक, तुलसी के पत्ते तथा लौंग की चाय बनाकर सुबह-शाम पिएं। इससे खांसी, सर्दी, जुकाम व सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

❑ सादे पान के पत्ते पर चौथाई चम्मच अजवायन रखकर पान को धीरे-धीरे चूसें। अवश्य लाभ होगा।

❑ छोटी इलायची भूनकर चूर्ण बना लें। दो रत्ती चूर्ण शहद के साथ लें।

❑ मकोय का साग पकाकर खाने से कुछ दिनों में खांसी चली जाती है।

❑ ग्वारपाठे का रस आधा चम्मच, चौथाई चम्मच पिसी हुई कालीमिर्च तथा चौथाई चम्मच सोंठ—सबको शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटें।

❑ आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी को पानी में डालकर उबाल लें। फिर आधा कप उक्त पानी में जरा-सा नमक डालकर सेवन करें।

❑ गुदा में दिन में चार बार सरसों का तेल लगाने से खांसी ठीक होती है।

❑ आम की गुठलियों का रेशा जलाकर भस्म बना लें। एक चम्मच भस्म शहद में मिलाकर कुछ दिनों तक सुबह-शाम सेवन करें।

❑ केले के पत्तों को सुखाकर भस्म बना लें। आधा चम्मच की मात्रा में वह भस्म शहद के साथ सेवन करें।

❑ 5 ग्राम कालीमिर्च और 5 ग्राम मुलहठी—दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को गुड़ में मिलाकर खाएं।

❑ चार लौंगों को आधा कप पानी में उबालें। जब पानी चौथाई कप रह जाए तो छानकर सुबह-शाम पिएं।

❑ खजूर खाने से सूखी खांसी दूर हो जाती है।

❑ अमरूद के पत्तों को जलाकर भस्म बना लें। चौथाई चम्मच भस्म शहद में मिलाकर दिन में तीन बार चाटें।

❑ बबूल की छ़ाल का काढ़ा बनाकर पीने से खांसी गायब हो जाती है।

❑ एक रत्ती कपूर को गुड़ में मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करें।

❑ पुरानी खांसी दूर करने के लिए शलजम की सब्जी कुछ दिनों तक सुबह-शाम लगातार खाएं।

❑ बकरी के दूध में एक चम्मच पिसी हल्दी मिलाकर सुबह-शाम पिएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—खांसी के रोग में ठंडे एवं कड़वे पदार्थ जैसे मेथी, करेला, नीबू, सेब आदि न खाएं। खीर, मक्का की रोटी, चावल, चने, लोबिया आदि का सेवन भी न करें। अनार, संतरा, नाशपाती आदि भी नहीं खाना चाहिए। वैसे कुछ ठंडी चीजों में पपीता, आंवले का रस (बहुत कम मात्रा में), प्याज का रस, लहसुन, मुरब्बा, गुलकंद आदि लाभकारी हैं।

सामान्य रूप से मसूर व अरहर की दाल, चपाती, शलजम, गाजर, चाय आदि लेनी चाहिए। भूख से एक रोटी कम खाएं। दिनभर गुनगुना पानी पिएं। दूध, दही, रबड़ी, बंगाली या खोए की मिठाई नहीं खानी चाहिए। मांस, मछली, अंडा आदि से भी परहेज रखें। भोजन पौष्टिक तथा सुपाच्य होना चाहिए। रात को सोते समय पैर के तलवों पर सरसों का तेल मलें। इससे नींद भी अच्छी आएगी और खांसी में भी आराम मिलेगा।

## तपेदिक (टी. बी.)

तपेदिक को राजयक्ष्मा या टी.बी. भी कहा जाता है। यह एक बड़ी भयानक बीमारी है। आम जनता इसका नाम लेने से भी डरती है। जिस परिवार में यह रोग हो जाता है, उसकी हालत बड़ी दयनीय हो जाती है। किसी समय यह रोग राजा-महाराजाओं को होता था क्योंकि वे विलासितापूर्ण जीवन बिताया करते थे। यह विलासिता की सबसे बड़ी दुश्मन है। लेकिन आजकल यह रोग आम जनता में भी फैल रहा है। पौष्टिक भोजन की कमी, प्रदूषित वातावरण तथा अत्यधिक वीर्य नष्ट करने से इस रोग के कीटाणु शरीर को दीमक की तरह चाट जाते हैं। इसलिए इसके विभिन्न पहलुओं पर विचार करना जरूरी है।

यह रोग सांस की वायु, खान-पान तथा गहरे मेल-जोल से भी एक से दूसरे व्यक्ति को लग जाता है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि यह एक संक्रामक व्याधि है। इसके जीवाणु चारों ओर वायु में मंडराते रहते हैं और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में पहुंच जाते हैं। दादी मां के कथनानुसार यह रोग धातुओं की कमी से होता है। जब शरीर की स्वाभाविक क्रियाओं में कोई खामी उत्पन्न हो जाती है तो यह रोग लग जाता है।

**कारण**—मनुष्य की पाचन क्रिया के मन्द हो जाने पर भोजन का रस ठीक प्रकार से नहीं बन पाता या जो रस बनता है, वह थोड़ी मात्रा में होता है। फिर वह कफ के रूप में बदलकर रसवाहिनी नाड़ियों में रुककर फेफड़ों की क्रियाशीलता

रोक देता है, जिस कारण व्यक्ति को तपेदिक या क्षय रोग की शिकायत हो जाती है। अधिक मैथुन करने से वीर्य नष्ट हो जाता है। अत: खाली स्थान में वायु क्रुद्ध होकर वीर्य को सुखा देती है और क्षय रोग में बदल देती है।

इस रोग में पहले श्वास फूलता है, खांसी होती है और धीरे-धीरे अग्नि मंद पड़ जाती है। रोगी की आंखों से नींद गायब हो जाती है। यह रोग वंश परम्परागत भी होता है। जहां धूल अधिक होती है तथा वायु और प्रकाश की कमी होती है, वहां यह रोग बहुत जल्दी आक्रमण करता है। इसके अलावा अधिक मात्रा में शराब तथा मादक पदार्थों का सेवन करने से शरीर दुर्बल होकर तपेदिक का शिकार हो जाता है।

**पहचान**—इस रोग में रोगी की पसलियों तथा कंधे में दर्द होता है। हाथ-पैरों में जलन एवं शरीर में धीमा बुखार-सा बना रहता है। भोजन करने की इच्छा नहीं होती। खांसी हर समय आती रहती है। खांसी के साथ खून भी आता है। श्वास तथा गले की आवाज फट जाती है। कुछ रोगियों को पतले दस्त, सिर में भारीपन और शरीर टूटने की भी शिकायत होती है। इससे शरीर दिन-प्रतिदिन कमजोर होता चला जाता है। शारीरिक दुर्बलता, असहिष्णुता, बेचैनी, मानसिक अस्थिरता, पाचन-संस्थान के विकार, वजन घटते जाना, नाड़ी का अधिक तेज चलना, रात में अधिक पसीना आना तथा सदैव बुखार रहना इसके सामान्य लक्षण हैं।

**नुस्खे**—बकरी का दूध तथा शहद नियमित रूप से लेने से क्षय रोग कम होता है। फिर धीरे-धीरे चला जाता है।

❑ दो पके केलों के बीच में जरा-सा खाने वाला चूना रखकर चार माह तक नित्य सेवन करें।

❑ अनारदाना, पीपल, पीपरामूल, धनिया, कालीमिर्च, बंसलोचन, दालचीनी तथा तेजपात—सबको 10-10 ग्राम की मात्रा में लेकर कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। 4 ग्राम चूर्ण दिन में भोजन के बाद शहद के साथ कुछ महीनों तक सेवन करें।

❑ भोजन के बाद गुलकंद खाएं।

❑ बेल की सूखी गिरी 100 ग्राम की मात्रा में लेकर आधा किलो पानी में पकाएं। जब पानी 25 ग्राम रह जाए तो उसमें मिश्री डालकर खाएं। इसका कुछ दिनों तक लगातार सेवन करें।

❑ बकरी के दूध में लहसुन की दो कलियां नित्य औटाकर पिएं।

❑ प्रतिदिन दो अण्डे, 10 ग्राम मक्खन, शहद तथा पौष्टिक फल खाने से रोग के कीटाणु नष्ट होने लगते हैं। धीरे-धीरे तपेदिक चली जाती है।

❑ दो कलियां लहसुन तथा चार बादाम—दोनों की चटनी बनाकर 10 ग्राम शुद्ध शहद के साथ प्रतिदिन सेवन करें।

❑ पीपल के पत्तों को जलाकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन रात को सोते समय 10 ग्राम चूर्ण फांककर 250 ग्राम दूध पी लें।

❑ पीपल के पेड़ की गुलड़ियों को सुखा-पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 10 ग्राम चूर्ण दूध के साथ नित्य सेवन करें। दिनभर में एक किलो बकरी का दूध थोड़ा-थोड़ा करके पिएं। कुछ दिनों में क्षय रोग छूमंतर हो जाएगा।

❑ प्रतिदिन एक सेब का मुरब्बा दोपहर को भोजन के बाद खाएं।



*सेब में टी.बी. के कीटाणुओं को नष्ट करने की भी सामर्थ्य है*

❑ प्रतिदिन 100 ग्राम अंगूर का रस गुनगुना करके सेवन करें।

❑ चार दाने मुनक्का (बीज निकालकर), 2 ग्राम पीपल तथा 10 ग्राम खांड़—तीनों की चटनी पीसकर सुबह-शाम खाने से दमा, खांसी, श्वास तथा राजयक्ष्मा नष्ट हो जाता है।

❑ केले के पेड़ के तने की सब्जी बनाकर प्रतिदिन खाएं।

❑ केले के सफेद तने का रस 20 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन दो बार पीने से तपेदिक उल्टे पैर भाग जाती है।

❑ 25 ग्राम कच्चा नारियल पीसकर शहद के साथ खाएं। यह यक्ष्मा के कीटाणुओं को मारता है।

❑ कच्ची लौकी का सफेद गूदा 100 ग्राम लेकर उसमें पिसी हुई मिश्री मिलाकर सेवन करें।

❑ गाय के दूध में 10 ग्राम घी तथा दो पीपल डालकर दूध को औटाकर नित्य कुछ माह तक पिएं।

❑ मक्खन में चार कालीमिर्च तथा एक लाल इलायची का चूर्ण मिलाकर नित्य खाएं।

❑ यक्ष्मा के कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए कच्चे प्याज का रस चार चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन सेवन करें।

❑ चार लौंगों का चूर्ण देशी घी में मिलाकर नित्य कुछ माह तक लें।

❑ पपीते का रस 50 ग्राम, मौसमी का रस 20 ग्राम तथा अंगूर का रस 20 ग्राम—तीनों को गरम करके पिएं।

❑ प्रतिदिन चार आंवले के रस में थोड़ी-सी मिश्री या शहद मिलाकर पिएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—इस रोग में हल्के, ताजे तथा सरलता से पचने वाले पदार्थ खाएं। यदि मांसाहारी हैं तो बकरे की कलेजी या फोतों का रस बनाकर सेवन करें। अण्डा भी लाभदायक है। कच्चा अंडा दूध में उबालकर ले सकते हैं। बकरी का दूध, घी, मक्खन, रोटी, दाल आदि इस रोग के मुख्य पदार्थ हैं। सब्जियों में लहसुन का छौंक जरूर कराएं। फलों में सेब, मौसमी, अनार, अंगूर, पपीता, अमरूद और केला लाभकारी होता है।

इसके अलावा बासी तथा अलाभकारी पदार्थ न खाएं। सड़े-गले और बासी फल, बहुत गरम पदार्थ, भांग, गांजा, शराब, धूम्रपान आदि त्याग देना चाहिए। बर्फ तथा गरिष्ठ मिठाइयां न खाएं। सब्जियों में बैंगन, करेला, घुइयां, मेथी, भिण्डी आदि का सेवन न करें। तिल, सरसों का तेल तथा पान-सुपारी भी टी.बी. के रोगी के लिए हानिकारक है।

## दमा

श्वसन-संस्थान से सम्बंधित एक भयावह रोग दमा या अस्थमा है। यह श्वास नली का रोग है। श्वास नली में सूजन हो जाने से यह रोग भुक्त भोगी को चैन से नहीं बैठने देता। दमा रोग के पांच प्रकार बताए गए हैं—महश्वास, ऊपर की श्वास, छिन्न श्वास, निम्न श्वास तथा छोटी श्वास। यह श्वासवाही तंत्रों में व्याधि उत्पन्न करने वाला रोग है, इसलिए रोगी को बहुत सावधान रहना चाहिए।

**कारण**—यह बड़ी कष्टप्रद बीमारी मानी जाती है। इसे हम 'एलर्जिक बीमारी' कह सकते हैं। धूल के कण, धुआं आदि श्वास नलिका में प्रवेश करने के कारण यह रोग हो जाता है। दादी मां का कहना है कि खराब, बासी, ठंडा एवं रूखा भोजन करने, मूत्र तथा मल रोकने, मूली खाकर पानी पी लेने आदि के कारण श्वास नलियों और फेफड़ों में पहले कफ जमता है, फिर सूख जाता है। ऐसी हालत में प्राणवायु से लेकर कंठ तक उदान वायु मिल जाती है जिसके कारण सांस लेने में कठिनाई होती है और यह रोग हो जाता है। इसमें पहले खांसी होती है, फिर गहरी सांसें आने लगती हैं।

**पहचान**—इस रोग में श्वास ऊपर-नीचे की तरफ तेजी से चलती है। जब कफ मुख में आ जाता है तो सांस फूल जाती है। श्वास से दुःखी होकर आंखों में भ्रम, मोह तथा ग्लानि के लक्षण पैदा हो जाते हैं। कई बार अफरा की शिकायत

हो जाती है। माथे तथा कंठ के ऊपरी भाग में पसीना आता है और श्वास भरते समय आंखें लाल हो जाती हैं। चेतना जाती रहती है। शरीर का रंग काला-सा पड़ जाता है। कफ निकलने में कठिनाई होती है क्योंकि कफ काफी गाढ़ा तथा दुर्गंध भरा होता है। पाचन शक्ति कमजोर पड़ जाती है। दमे का दौरा सुबह-शाम पड़ता है। रोगी काफी घबरा जाता है। उसको लगता है, जैसे उसकी मृत्यु निकट है। वायु कंठ के नीचे भर जाती है और गुड़गुड़ की आवाज होती है। श्वास का वेग सोते समय भी रहता है तथा नींद नहीं आती। आंखों में सूजन, धौंकनी के समान श्वास लेने आदि के लक्षण बार-बार दिखाई देते हैं।

**नुस्खे**—कड़वे तेल को गरम करके उसमें जरा-सा नमक डालें। फिर उसको सुहाता-सुहाता रोगी की छाती पर मलें।

❑ अदरक का रस एक चम्मच तथा शहद आधा चम्मच मिलाकर चाटें।

❑ पेठे की जड़ निकालकर सुखा लें। फिर उसे पीसकर चूर्ण बनाएं। इसमें से 5 ग्राम चूर्ण गरम पानी के साथ सेवन करें।

❑ हल्दी, कालीमिर्च, कचूर, किशमिश और पीपल—सभी 10-10 ग्राम की मात्रा में लेकर पीस डालें। इसमें थोड़ा-सा पुराना गुड़ मिलाकर झरबेरी के बेर के बराबर गोलियां बना लें। सुबह-शाम एक-एक गोली पानी के साथ खाएं।

❑ धतूरे के दो बीज प्रतिदिन एक माह तक खाएं। दमा नष्ट हो जाएगा।

❑ 30 ग्राम आक के पेड़ की कोंपलें, 50 ग्राम अजवायन तथा 50 ग्राम पुराना गुड़—तीनों को पीसकर चटनी बना लें। इसमें से 4 ग्राम चटनी सुबह-शाम गरम पानी से खाएं।

❑ लौकी को उबालकर उसके 50 ग्राम रस में शहद मिलाकर पिएं।

❑ एक रत्ती फूली हुई फिटकिरी मुंह में डालकर चूसें।

❑ प्याज का रस 10 ग्राम, लहसुन का रस 3 ग्राम और तुलसी के पत्तों का रस 5 ग्राम—इन रसों में शहद मिलाकर नित्य 40 दिनों तक सेवन करें।

❑ कपूर को उबलते पानी में डालकर दिन में तीन-चार बार सूंघें। श्वसन सम्बंधी रोगियों के लिए यह काफी लाभदायक होता है।

❑ 10 बूंदें नीम का तेल पान पर डालकर खाएं।

❑ पीपल, कालीमिर्च, सोंठ तथा चीनी—सभी 50-50 ग्राम लेकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन सुबह-शाम 5-5 ग्राम चूर्ण गुनगुने पानी से लें।

❑ 5 ग्राम मुलहठी का चूर्ण एक कप पानी में उबालकर चाय की तरह पिएं। लगभग दो माह में यह रोग चला जाएगा।

❑ 1 ग्राम भुना नीला थोथा, 2 ग्राम आक का दूध तथा 10 ग्राम गुड़—तीनों को मिलाकर दो मात्रा करें। इसे सुबह-शाम गरम पानी के साथ लें।

❑ शलजम, गाजर, पत्तागोभी तथा सेम की फली का आधा-आधा कप रस मिलाकर गरम करके जरा-सा सेंधा नमक डालकर सुबह-शाम पिएं। दमा, खांसी तथा श्वास के अन्य रोगों के लिए यह दादी मां का रामबाण नुस्खा है।



*दमा रोग का समूल नाश करता है शलजम*

❑ 5 ग्राम अड़ूसा (बांसा), 5 ग्राम अदरक तथा 10 ग्राम शहद—तीनों को मिलाकर दिन में चार-चार घंटे बाद सेवन करें। 40 दिन लगातार यह नुस्खा लेने से दमा जड़ से नष्ट हो जाएगा।

❑ पीपल की गुलड़ियों (फल) को सुखा-पीसकर चूर्ण बना लें। 4 ग्राम चूर्ण सुबह और 4 ग्राम शाम को शहद के साथ सेवन करें। यह नुस्खा 60 दिनों तक लेने से दमा में काफी लाभ होता है।

❑ कुलथी को पानी में उबालकर पीने से श्वास रोग चला जाता है।

❑ लहसुन तथा बादाम के तेल की मालिश छाती एवं पीठ पर करें।

❑ प्रतिदिन खाली पेट दो अंजीर खाएं। कफ बाहर निकल जाएगा तथा दमे का रोग नष्ट होगा।

❑ बिना दूध की गरम चाय दमे का दौरा पड़ने पर पिएं।

❑ हरसिंगार के पेड़ (पौधा) की छाल को पानी में उबालकर पिएं।

❑ प्रतिदिन दो चम्मच करेले के रस में जरा-सा नमक मिलाकर पिएं।

❑ हरे गेहूं के पौधे का रस आधा-आधा चम्मच दिन में दो बार लें।

❑ हल्दी को रेत में भूनकर पीस लें। इसे एक चम्मच की मात्रा में दो बार गरम पानी से लें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—प्रतिदिन जाड़े के मौसम में रोगी को धूप का सेवन करना चाहिए। तरोई, लौकी, पालक, गाजर, पेठा, कच्चा पपीता आदि की सब्जियां चपाती के साथ लें। चना, मूंग की दाल, अरहर, उरद तथा काली मलका की दाल न खाएं। ठंडी चीजों जैसे दही, खोया, मिठाई, फ्रिज में रखा सामान, केला, अनार, अमरूद, सेब, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा, चचींड़ा, सिंघाड़ा आदि का सेवन न करें। दूध में एक लौंग तथा एक गांठ अदरक डालकर पिएं। बकरी के दूध का सेवन अधिक करें। बादाम का छौंका पिएं। खट्टे पदार्थ, नाशपाती तथा नीबू का सेवन न करें।

## पसलियों में दर्द

यह रोग तब होता है, जब व्यक्ति अधिक ठंडी चीजों तथा फ्रिज में रखे पानी का इस्तेमाल हर समय करता है। वैसे यह खतरनाक रोग नहीं है लेकिन दर्द शुरू होने पर रोगी को अपार कष्ट का सामना करना पड़ता है। फेफड़ों में कफ जाने से या फेफड़ों में सर्दी का प्रकोप होने से वायु का उभार तेज हो जाता है और सांस की गति गड़बड़ा जाती है। वायु बार-बार पसलियों से टकराती है तथा कफ उसके निकलने के मार्ग को रोकता है, अतः पसलियों में हड़कन होने लगती है। यही पसलियों का दर्द है।

**कारण**—पसलियों में वायु का प्रकोप, बर्फ, ठंडा पानी, लौकी, तरबूज, खीरा, सेब, नारंगी, संतरा, केला एवं अनार अधिक मात्रा में खाने तथा बासी और ठंडा दूध अधिक मात्रा में पीने से पसलियों में दर्द होने लगता है। यह रोग बच्चों को अधिक होता है, क्योंकि उनके नाजुक शरीर को ठंड बड़ी जल्दी लगती है। मौसम के अचानक बदलने तथा धूप में काम करने के बाद बर्फ का पानी पी लेने से भी फेफड़ों को ठंड लग जाती है। यही ठंड पसलियों की पीड़ा के रूप में परिवर्तित हो जाती है।

**पहचान**—रोगी का हाथ बार-बार पसलियों पर जाता है। सांस धौंकनी की तरह चलने लगती है। भूख-प्यास बिलकुल नहीं लगती। हाथ-पैर ढीले पड़ जाते हैं। कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है। उठते-बैठते, लेटते अथवा करवट लेते—किसी भी प्रकार चैन नहीं मिलता। यदि बच्चा है तो वह बार-बार उठकर भागता है। माथे पर पसीना, गले में खुश्की तथा शरीर की हरकत बढ़ जाती है।

**नुस्खे**—रोगी की पसलियों की सेंकाई रुई के फाहे से करनी चाहिए।

❑ सरसों के तेल में तारपीन का तेल मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोगी की पसलियों पर मालिश करनी चाहिए।

❑ सरसों के तेल में जरा-सा कपूर तथा एक चुटकी नमक मिलाकर गरम करके सहता-सहता मलें।

❑ पीपल के पत्तों को जलाकर इसका चौथाई चम्मच भस्म शहद के साथ चाटने से पसलियों में गरमी भरने लगती है।

❑ नीम की पत्तियों को जलाकर उसकी दो चुटकी राख शहद या गरम पानी के साथ रोगी को दें।

❑ गाय या नीलगाय के सींग का भस्म 4-4 रत्ती सुबह-शाम शहद के साथ चाटें। पसलियों का दर्द गायब हो जाएगा।

❑ गाय के सींग को पानी में घिसकर चंदन की तरह बच्चे या बड़े की पसलियों पर मलें।

❑ चार पत्ते तुलसी, दो कालीमिर्च तथा दो लौंग का काढ़ा पिएं।

❑ अदरक, तुलसी तथा कालीमिर्च का काढ़ा बनाकर उसमें एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ लहसुन की पूती को भूनकर चूर्ण के रूप में शहद के साथ चाटें।

❑ चौलाई को पीसकर उसका रस निकाल लें। फिर उसे सरसों के तेल में मिलाकर छाती तथा पसलियों पर मलें। नाक के नथुनों एवं माथे पर भी इस तेल को मलें।

❑ तारपीन के सफेद तेल में थोड़ा-सा कपूर मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद पसलियों को मलें।

❑ सीने तथा पसलियों पर शुद्ध शहद का लेप लगाएं।

❑ एक गिलास पानी में थोड़ा-सा शहद घोलकर रोगी को दिन में तीन बार पिलाएं।

❑ पानी में हींग घोलकर बच्चे को पिलाएं।

❑ अदरक की गांठ छीलकर उसमें नमक लगा लें। फिर इसे रोगी को चूसने के लिए दें।



*अनेक रोगों में संजीवनी वटी का कार्य करता है पुदीना*

❑ पानी में पुदीना की पांच पत्तियां तथा पांच कालीमिर्च डालकर चाय बनाकर पिएं।

❑ पानी में लहसुन तथा चार लौंगें डालकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ अमरूद के पत्तों का भस्म 4 ग्राम शहद या गरम पानी से सेवन करें।

❑ पानी में बादाम घिसकर छाती तथा पसलियों पर लगाएं। बादाम और कालीमिर्च का छौंका पिएं।

❑ सेब के छिलकों को पानी में उबाल-छानकर पिएं।

❑ गाय के घी में जायफल घिसकर पसलियों पर तीन-चार बार लेप करें।

❑ रीठे के काले बीजों को पानी में घिसकर छाती पर लेप करें।

❑ सोंठ तथा गुड़ (6-6 ग्राम) का काढ़ा बनाकर पिएं।

❑ कालीमिर्च 6 ग्राम, लौंग 3 ग्राम, हल्दी 6 ग्राम एवं सेंधा नमक 4 ग्राम—सबको पीसकर एक गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा कप रह जाए तो सहता-सहता पिएं।

❑ राई को शहद में मिलाकर छाती पर मलें तथा चाटें भी।

❑ चिरायता, सोंठ एवं कटेरी की जड़—सब 10-10 ग्राम लेकर काढ़ा बना लें। फिर इसमें शहद मिलाकर दिन में तीन-चार बार पिएं।

❑ तुलसी के बीज 3 ग्राम, कालीमिर्च 3 ग्राम, लौंग 2 ग्राम, यूकिलिप्टस के पत्ते दो नग तथा अदरक एक गांठ—सबकी चटनी बनाकर उसे गुनगुने पानी के साथ दिनभर में तीन बार खाएं।

❑ सोंठ, पीपल, कालीमिर्च तथा लौंग—सभी 5-5 ग्राम लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से 4 ग्राम चूर्ण शहद के साथ दिनभर में दो-चार बार चाटें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—यदि बच्चे की पसली चलती हो तो उसे गाय या बकरी का दूध, चपाती, मूंग की दाल, तरोई, पालक, चौलाई, मेथी एवं शलजम की सब्जियां खिलाएं। बर्फ, फ्रिज का पानी, आइसक्रीम, कोकाकोला आदि भूलकर भी न दें। भोजन करने के बाद बच्चे को थोड़ी देर धूप में बैठने का निर्देश दें। बड़ों की पसली चलने पर वे ठंडी सब्जियों तथा ठंडी तासीर वाले पदार्थों से दूर रहें। अरहर तथा मलका की दाल, छोले, चावल, पुलाव आदि का सेवन न करें।

दही, केला, अनार, मछली तथा अंडे से परहेज करें। दोपहर को शरीर में सरसों के तेल की मालिश करने के बाद स्नान करें। जाड़े के दिनों में थोड़ी देर तक धूप में बैठें। धूप शरीर को खाद्य और ऊर्जा प्रदान करती है। पेट तथा त्वचा में पनपने वाले जीवाणु मर जाते हैं। कफ बनाने वाले पदार्थ जैसे—दूध, मलाई, मिठाई, दालमोठ, बेसन की पकौड़ी आदि नहीं खानी चाहिए।

❑ ❑



# 11

# विभिन्न ज्वर

दादी मां का कहना है कि ज्वर सभी रोगों का राजा है। यह छोटे-बड़े सभी लोगों के शरीर में निवास करता है। जब कभी शरीर तथा आंतों में कोई विकार उत्पन्न होता है तो यह शरीर को गरम कर देता है। इसी को बुखार या ज्वर कहते हैं। तेजी से ज्वर उभरने पर स्त्री-पुरुष को तरह-तरह के कष्टों का सामना करना पड़ता है। दादी मां बड़े पते की बात बताते हुए कहती हैं कि ज्वर के बगैर प्राणी की मृत्यु नहीं होती। इसका मतलब यह है कि जब मृत्यु मनुष्य के सिरहाने बैठी होती है तो उसके शरीर में बुखार का थोड़ा-बहुत अंश जरूर होता है। ज्वर पित्त प्रकोप से उत्पन्न होता है। ज्वर देखकर घबराना नहीं चाहिए, वरन् इसकी उचित चिकित्सा तथा देखरेख करनी चाहिए। बुखार में शारीरिक और मानसिक दुःख के लक्षण अवश्य पाए जाते हैं, लेकिन इनकी पहचान करके नुस्खा देने से रोगी ठीक हो जाता है।

## साधारण ज्वर

साधारण ज्वर अनेक कारणों से होता है। यह हर किसी को हो सकता है। शरीर का तापक्रम 98.4 फ़ारेनहाइट माना गया है। यदि शरीर का तापक्रम इससे अधिक हो जाता है तो ज्वर की हालत मान ली जाती है।

**कारण**—वायु, पित्त या कफ के बिगड़ जाने से यह बुखार आ जाता है। अधिक ठंड लगने, अधिक परिश्रम करने तथा पेट के भीतर खराबी के कारण प्रायः साधारण हरारत या बुखार की शिकायत हो जाती है। इस हालत में शरीर का तापक्रम बढ़ जाता है। कभी-कभी खराब भोजन करने, अनियमित भोजन तथा मानसिक अशान्ति के कारण भी बुखार आ जाता है।

**पहचान**—बुखार आने पर रोगी को बेचैनी होने लगती है। सिर, हाथ-पैर तथा सारा शरीर टूटने लगता है। जी मिचलाना, भोजन से अरुचि, जीभ पर मैल, ठंड व कंपकंपी का अनुभव, कभी पसीना आना और कभी ठंड लगना, नाड़ी की

तेज गति, श्वास में तीव्रता, पेशाब कम लगना तथा उसमें पीलापन होना आदि लक्षण दिखाई पड़ते हैं।

**नुस्खे**—सात पत्तियां तुलसी, सात दाने कालीमिर्च, एक दाना पीपल तथा दो दाने लौंग—इन सबको एक कप पानी में डालकर काढ़ा बना लें। फिर छानकर थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर सुबह-शाम खाली पेट सेवन करें।

❑ आधा चम्मच सोंठ तथा दो रत्ती फिटकिरी को पीसकर बताशे में रखकर रोज सेवन करें।

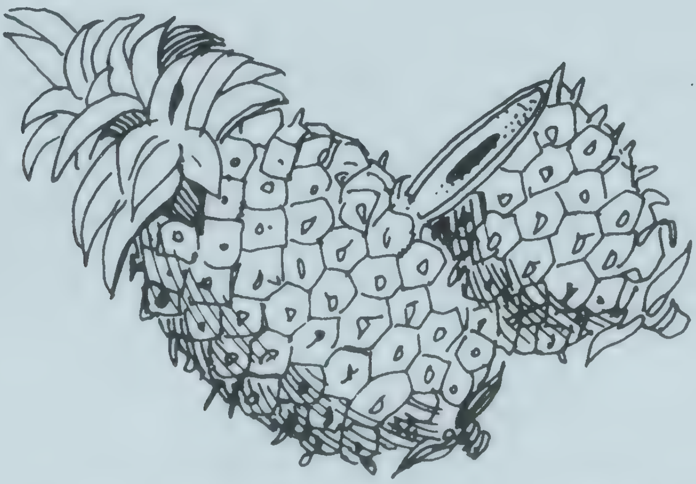
❑ चार कालीमिर्च का चूर्ण प्रतिदिन सुबह, दोपहर और शाम को शहद के साथ सेवन करें।

❑ सितोपलादि चूर्ण का सेवन शहद में मिलाकर करने से सामान्य बुखार उतर जाता है।

❑ दो गांठ मुलहठी को कुचलकर एक कप पानी में औटा लें। फिर पानी को छानकर उसमें जरा-सी चीनी मिलाकर पी जाएं।

❑ थोड़ी-सी नीम की छाल को मोटा पीसकर एक कप पानी में औटा लें। फिर उसे छानकर शक्कर डालकर सेवन करें।

❑ यदि अधिक मेहनत के कारण ज्वर आ गया हो तो एक कप अनन्नास के रस में थोड़ा-सा शहद मिलाकर रोगी को पिलाएं।



*अनन्नास पौष्टिक है और रोग नाशक भी*

❑ यदि बुखार के रोगी के मुख में खुश्की की शिकायत हो तो उसे काले या सफेद अंगूर खिलाना चाहिए।

❑ थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियां, एक चुटकी हींग तथा एक चम्मच अनार दाना—सबकी चटनी पीसकर रोगी को खिलाने से ज्वर उतर जाता है।

❑ एक चम्मच ग्वारपाठे का रस और आधा चम्मच पिसी हल्दी गरम करके देने से बुखार में निश्चित लाभ होता है।

❑ हरे गेहूं का रस निकालकर एक चम्मच की मात्रा में रोगी को पिलाएं।

❑ दो रत्ती फिटकिरी का फूला थोड़ी-सी मिश्री के साथ सेवन करें।

❑ 2 ग्राम नीम की पत्तियों का चूर्ण शहद या गुनगुने पानी के साथ दें।

❑ यदि गरमी के कारण बुखार आ गया हो तो लौकी के छिलके पीसकर दोनों पैरों पर मलें।

❑ पांच दाने कालीमिर्च, पांच दाने इलायची तथा 10 ग्राम मिश्री—सबको गुलाबजल में पीसकर चार-चार घंटे के अन्तर से चार खुराक के रूप में लें।

❑ एक कप गाजर का रस तथा एक कप चुकन्दर का रस—दोनों गरम करके रोगी को पिलाएं।

❑ टमाटर का सूप सामान्य ज्वर में लाभ पहुंचाता है।

❑ नारियल का पानी पीने से ज्वर का ताप शान्त होता है।

❑ 2 ग्राम जीरा पीसकर गुड़ के साथ सुबह-शाम तीन-चार दिनों तक बराबर देने से बुखार उतर जाता है।

❑ बुखार होने पर बैंगन को आग में सेंककर गुड़ के साथ खाएं।

❑ पानी में थोड़े से जौ उबाल-छानकर रोगी को सुबह-शाम पिलाएं।

❑ 2 ग्राम सफेद इलायची के दाने और 2 ग्राम कालीमिर्च—दोनों का चूर्ण शहद के साथ चाटने से बुखार उतर जाता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—साधारण बुखार में जब तक बुखार कम न हो जाए, रोगी को मूंग की दाल का पानी, मूंग की दाल की खिचड़ी, पतला दूध, चाय या कॉफी दी जा सकती है। फलों का रस पानी मिलाकर देने से आंतों तथा गले की खुश्की कम होती है। भारी भोजन तथा भारी फल जैसे—केला, अमरूद, आम आदि रोगी को नहीं देना चाहिए। प्रतिदिन अंगौछा गीला करके रोगी का शरीर पोंछ देना चाहिए। यदि रोगी सुबह-शाम टहलने का कार्यक्रम बना ले तो सुनहरा जीवन प्राप्त कर सकता है।

## वात-कफ ज्वर

वात-कफ ज्वर मौसम परिवर्तन तथा आहार-विहार में लापरवाही के फलस्वरूप होता है। यह ज्वर प्रायः धीरे-धीरे बढ़ता है। इसमें रोगी काफी बेचैनी महसूस करता है। मुंह से लार टपकने लगती है। वह ठीक से भोजन नहीं पचा पाता।

**कारण**—यह ज्वर वायु तथा कफ बढ़ाने वाली चीजों के अधिक सेवन से होता है। जो लोग चावल, अरहर की दाल, दही, मैदा, लौकी, कद्दू, गोभी, मिठाई आदि का अधिक मात्रा में सेवन करते तथा अनियमित जीवन बिताते हैं, उनको वात-कफ ज्वर की शिकायत हो जाती है।

**पहचान**—ज्वर होने पर खाना-पीना अच्छा नहीं लगता। जोड़ों में दर्द रहता है तथा हर समय शरीर ठंडा मालूम पड़ता है। अनिद्रा, सिर में दर्द, जुकाम, खांसी, तेजी से श्वास चलना आदि इस ज्वर के लक्षण हैं। इसमें कभी पसीना आता है और कभी बिलकुल नहीं आता। नाड़ी भी समान गति से नहीं चलती।

**नुस्खे**—पीपल का काढ़ा बनाकर रोगी को सुबह-शाम पिलाने से वात-कफ ज्वर उतर जाता है।

❑ चूल्हे की जली हुई मिट्टी को पीसकर पानी में मिलाकर सारे शरीर पर लेप कर दें। इससे पसीना रुक जाता है।

❑ कुलथी को भूनकर पीस लें। फिर छाती पर मालिश करें।

❑ अजवायन, बच और सोंठ—सभी 10-10 ग्राम लेकर पीस लें। फिर इसको शरीर पर मलें।

❑ कटेरी, गिलोय और सोंठ को 4-4 ग्राम की मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर रोगी को सुबह-शाम पिलाएं।

❑ अमलतास का गूदा, कुटकी, हरड़, पीपरामूल तथा नागरमोथा—सबको समान मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर पिलाएं।

❑ चिरायता, नागरमोथा, गिलोय और सोंठ—सभी 5-5 ग्राम लेकर दो कप पानी में उबालें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसका सेवन करें।

❑ सोंठ, इन्द्रजौ और पीपल—सभी 10-10 ग्राम लेकर काढ़ा बनाकर पिएं। वात-कफ ज्वर उतर जाएगा।

❑ सोंठ, पोहकरमूल और कालीमिर्च—तीनों को बराबर मात्रा में लेकर क्वाथ या काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ पिप्पली का चूर्ण शहद के साथ चाटें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सामान्य ज्वर में दिया जाने वाला भोजन वात-कफ ज्वर में भी रोगी को दिया जाता है। साथ ही वर्जित वस्तुएं भी वहीं हैं जो उसमें दी गई हैं।

## कफ-पित्त ज्वर

कफ-पित्त ज्वर भी धीरे-धीरे चढ़ता है और अंततः उग्र रूप धारण कर लेता है। यह ज्वर दिन के तीसरे प्रहर तथा रात के अंतिम प्रहर में हल्का पड़ जाता है। इसमें रोगी की नाड़ी धीमी चलती है। मल मटमैले रंग का आता है।

**कारण**—कफ तथा पित्त कारक पदार्थों का अधिक सेवन करने से आमाशय में विभिन्न प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। अन्त में इस प्रकार का बुखार बन जाता है। यह ज्वर अधिक परिश्रम करने तथा अधिक धूप-गरमी सहने के कारण भी हो जाता है।

**पहचान**—कफ-पित्त बुखार में आंतों में जलन होती है। मुख का स्वाद कड़वा हो जाता है। भोजन ग्रहण करने में अरुचि, प्यास अधिक लगना, खांसी, कभी गरमी एवं कभी सर्दी, नींद अधिक आना, जोड़ों में दर्द, कंठ में बार-बार थूक आना, मुंह तथा गले में कफ, गले का रुंधना, कफ व पित्त रुक-रुककर निकलना आदि इस रोग के मुख्य लक्षण हैं।

**नुस्खे**—गिलोय, नीम की छाल, धनिया, लाल चन्दन और कुटकी—इन सबका काढ़ा बनाकर पीने से कफ-पित्त ज्वर खत्म हो जाता है। यह अग्निदीपक है और अरुचि को कम करता है।

❑ नीम की चार निबौली और चार दाने कालीमिर्च पीसकर शहद के साथ सुबह-शाम सेवन करें।

❑ गिलोय, नीम की छाल, नागरमोथा, इन्द्रजौ, सोंठ तथा कालीमिर्च—सबको बराबर की मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पिएं।

❑ आठ पत्तियां तुलसी, पीपल का एक पत्ता, दो लौंग और एक लाल इलायची—सबका काढ़ा बनाकर सेवन करें।



*परवल के सेवन से कई रोग शांत हो जाते हैं*

❑ परवल, नागरमोथा, लाल चंदन, सोंठ, पित्तपापड़ा, खस और अडूसा—इन सबको कूट-पीसकर काढ़ा बनाकर रात को सोने से पूर्व सेवन करें।

❑ अदरक एक गांठ तथा पटोलपत्र 5 ग्राम—दोनों का काढ़ा बनाकर पीने से उल्टी, बुखार, खुजली, पित्त तथा कफ शान्त होता है।

❑ इन्द्रजौ, पित्तपापड़ा, धनिया तथा नीम की छाल का काढ़ा बनाकर मिश्री डालकर सेवन करें।

❑ सोंठ, लाल चंदन, गिलोय और पटोलपत्र—सभी बराबर की मात्रा में लेकर क्वाथ या काढ़ा बनाकर ठंडा करके शहद मिलाकर सेवन करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—इस रोग में कफ-पित्त पैदा करने वाले पदार्थ नहीं खाने चाहिए। इसके अलावा खट्टे-मीठे, चटपटे, खारे तथा कब्जियत वाली वस्तुएं भी नहीं ग्रहण करनी चाहिए। भूख लगने पर ही सादा एवं सुपाच्य भोजन करें।

गेहूं की चपाती, तरोई, लौकी, टिण्डे आदि खाए जा सकते हैं। फलों में सेब, अनन्नास तथा पपीते का सेवन करें।

## सन्निपात ज्वर

सन्निपात ज्वर को वात-पित्त-कफ ज्वर भी कहते हैं। यह मानव शरीर में इन्हीं तत्त्वों की अधिकता के कारण उत्पन्न होता है। इसमें ज्वर इतना तेज होता है कि रोगी का होशो-हवास उड़ जाता है। वह मूर्च्छावस्था में बड़बड़ाने लगता है। इस बुखार की अवधि 3 दिन से 21 दिन मानी गई है।

**कारण**—नियमित भोजन न करने, मौसम तथा अपनी रुचि के विरुद्ध भोजन करने, भोजन के बाद रबड़ी, दूध, मलाई आदि खा लेने, अजीर्ण में खाना खाने, बहुत ज्यादा उपवास, विषैले पदार्थों का सेवन, शरीर की शक्ति से अधिक मेहनत करने, अधिक स्त्री प्रसंग, चिन्ता, शोक, धूप में अधिक देर तक काम करने आदि कारणों से वात-पित्त-कफ मिलकर इस ज्वर को उत्पन्न कर देते हैं। यह ज्वर बहुत तकलीफ देता है क्योंकि एक बार चढ़ने के बाद यह जल्दी नहीं उतरता। देखा गया है कि यदि वात का बुखार उतरता है तो पित्त का बुखार आ जाता है और पित्त का बुखार कम होता है तो कफ का ज्वर चढ़ जाता है। इसलिए इसका उपचार बड़ी सावधानी से करने की जरूरत पड़ती है।

**पहचान**—इस बुखार में शरीर बहुत कमजोर हो जाता है। आंखों में जलन, भोजन से अरुचि, कभी गरमी और कभी सर्दी लगना, जोड़ों में दर्द, आंखों में लाली, आंखें भीतर को धंसी हुई तथा काली, कानों में दर्द और तरह-तरह के शब्द होना, गले में कांटे से बन जाना आदि लक्षण सन्निपात ज्वर में दिखाई देते हैं। खांसी, बेहोशी, जीभ खुरदरी होना, सिर में तेज दर्द, अधिक प्यास लगना, छाती में दर्द, पसीना बहुत कम आना, मल-मूत्र देर से उतरना, शरीर में दुर्बलता, शरीर पर चकत्ते बन जाना, नाक, कान आदि का पक जाना, पेट का फूला रहना, दिन में गहरी नींद आना, रात में नींद न आना, अत्यधिक थकान आदि लक्षण रोगी को चैन से नहीं बैठने देते।

ऐसे में रोगी का शरीर नीला-सा पड़ जाता है। अगर यथासमय इस बुखार की उचित चिकित्सा नहीं होती तो रोगी की मृत्यु हो जाती है। सन्निपात बुखार के बाद कान के नीचे सूजन हो जाती है। इस सूजन को देखकर चिकित्सक समझ लेता है कि रोगी अधिक दिनों तक जीवित नहीं रहेगा। फिर भी दादी मां के नुस्खों से पूर्ण लाभ की आशा की जा सकती है।

**नुस्खे**—त्रिकुटा, सोंठ, भारंगी और गिलोय का काढ़ा पीने से सन्निपात का ज्वर उतर जाता है।

❑ पोहकरमूल, गिलोय, पित्तपापड़ा, कुटकी, कटेरी, रास्ना, चिरायता, कचूर, सोंठ, हरड़, भारंगी और जवासा—सभी बराबर की मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ पुराना घी और देशी कपूर 1 ग्राम मिलाकर रोगी के सिर पर दिनभर में चार-पांच बार मालिश करनी चाहिए।

❑ आक की जड़, कालीमिर्च, सोंठ, पीपल, चीता, चक, देवदारु, पीला सहिजन, कुटकी, निर्गुंडी, बच और एरण्ड के बीज—इन सभी जड़ी-बूटियों को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में से दो चम्मच का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम सेवन करें।

❑ सिरस के बीज, पीपल, कालीमिर्च तथा काला नमक—सबको 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर गोमूत्र में पीसकर अंजन बना लें। इस अंजन को आंखों में लगाने से सन्निपात की बेहोशी दूर हो जाती है।

❑ दशमूल के काढ़े में गिलोय मिलाकर पीने से सन्निपात ज्वर में काफी लाभ होता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सन्निपात ज्वर में कफ-पित्त-वायु को बढ़ाने वाले पदार्थों से बचना चाहिए। अतः हल्के आहार, फल एवं भोजन का सेवन करें, जिनके विषय में पहले बताया जा चुका है। यदि उपर्युक्त नुस्खों से विशेष लाभ न हो तो इस भयंकर ज्वर का इलाज किसी योग्य चिकित्सक से कराएं।

## वात श्लैष्मिक ज्वर (फ्लू)

इस ज्वर को फ्लू भी कहा जाता है। यह एक संक्रामक रोग है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो जाता है। इससे रोगी को काफी कष्ट होता है। यह रोग तीसरे, चौथे या सातवें दिन उतर जाता है। परन्तु बुखार उतर जाने और रोग कम हो जाने के बाद कमजोरी बहुत अधिक हो जाती है। इसके अलावा हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। मानसिक दुर्बलता तथा अशान्ति का दौर लगभग दो सप्ताह तक बना रहता है।

**कारण**—यह ज्वर थूक, कफ, नाक, श्लेष्मा, मल आदि के प्रभाव से चढ़ता है। दादी मां के कथनानुसार यह रोग सर्दी-गरमी के कारण बहुत जल्दी फैलता है। अधिक थकावट, परिश्रम करने के बाद ठंडा पानी पीने, दूषित भोजन करने, दूषित वातावरण में निवास करने आदि से यह ज्वर उत्पन्न होता है।

**पहचान**—इस रोग में रोगी बहुत जल्दी कमजोर हो जाता है। शरीर में तीव्रता से दर्द होता है। आंख, सिर, माथे आदि में भयंकर दर्द होने लगता है। देखते-देखते बुखार 102°f से 104°f तक पहुंच जाता है। इसमें बार-बार प्यास लगती है। पेशाब कम आता है। जीभ मैली हो जाती है। आंखों में लाली, नाक से

पानी बहना, खांसी, बदबूदार श्वास आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं। कभी-कभी गले में सूजन हो जाती है। शरीर में दर्द रहने के कारण रोगी को किसी करवट चैन नहीं पड़ता। नींद बड़ी कठिनाई से आती है, जबकि रोगी की आंखें नींद के लिए झुकती रहती हैं।

**नुस्खे**—चार पत्तियां तुलसी, चार दाने कालीमिर्च, दो लौंग, थोड़ा-सा बनफशा और एक गांठ अदरक—सबका काढ़ा बनाकर दिन में चार बार पिएं। पैर के तलवों, माथे तथा छाती पर देशी घी मलें।

❑ सोंठ, देवदारु, रास्ना, नागरमोथा, कटेरी तथा चिरायता—सबका समभाग लेकर काढ़ा बना लें। उसमें जरा-सी मिश्री डालकर गरम-गरम सेवन करें।

❑ कालीमिर्च, कटेरी, सोंठ और गिलोय—सभी 5-5 ग्राम लेकर काढ़ा बनाकर सुबह-शाम सेवन करें।

❑ शहद में एक चुटकी पीपल का चूर्ण मिलाकर चाटें।

❑ नीम की छाल, सोंठ, गिलोय, कटेरी, पीपल और अड़ूसा—सब 5-5 ग्राम लेकर काढ़ा बनाकर सुबह-शाम सेवन करें।

❑ तुलसी, कालीमिर्च और पटोल (परवल) का काढ़ा फ्लू में रामबाण की तरह काम करता है।

❑ गरम चनों को कपड़े में पोटली की तरह बांधकर सूंघने से फ्लू के रोगी को काफी आराम मिलता है।

❑ 10 ग्राम हल्दी का चूर्ण, 10 ग्राम अजवायन, दो लाल इलायची और एक चुटकी काला नमक लेकर एक कप पानी में काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ चार-पांच मुनक्कों को थोड़े से पानी में उबालकर पानी में मथ लें। फिर जरा-सी शक्कर डालकर पी जाएं।

❑ एक चम्मच पिसी हुई सोंठ में चार दाने कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर ताजे पानी से सेवन करें।

❑ 60 ग्राम अदरक, 10 ग्राम कालीमिर्च, 2 ग्राम लौंग, 5 ग्राम तुलसी के बीज और 20 ग्राम गुड़—सबका काढ़ा बनाकर चार खुराक करें। दिनभर में चार बार इसका सेवन करें।

❑ 5 ग्राम राई पीसकर शहद के साथ सेवन करें और थोड़ी राई पोटली में बांधकर बार-बार सूंघें।

❑ 10 ग्राम मूली के बीजों का चूर्ण लेकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ जायफल, जावित्री और सोंठ को पानी में पीसकर पोटली में बांधकर सूंघना चाहिए।

❑ तुलसी, मुलहठी, चिरायता, सोंठ, कटेरी की जड़, कालीमिर्च और

अदरक—सबका समभाग लेकर काढ़ा बनाकर रात को सोने से पहले पिएं।

❑ गुड़ एवं काले तिल के लड्डू खाने से फ्लू में काफी लाभ होता है।

❑ हींग को पानी में घोलकर सूंघने से नाक तथा कंठ में जमा हुआ कफ और श्लेष्मा बाहर निकल जाता है।

❑ एक कप गाय के दूध में एक चम्मच पिसी हुई हल्दी घोलकर पी जाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सबसे पहले रोगी को गरम कमरे में आरामदायक बिस्तर पर लिटाएं। उसे ठंडी हवा तथा ठंडे पदार्थों से बचाएं। पानी उबालकर तथा उसमें तुलसी या सोंठ डालकर ठंडा करके पीने को दें। नाश्ते में दूध, चाय, कॉफी, मौसमी का रस, पपीते का रस आदि दें। गेहूं की चपाती और मूंग की दाल दोपहर को दें। सख्त तथा देर से पचने वाले पदार्थों का सेवन न कराएं। छाती पर अलसी, तारपीन और सरसों का तेल मिलाकर मलें। गरम पानी में यूकिलिप्टस तेल की आठ-दस बूंदें डालकर रोगी को सूंघने के लिए दें। यदि रोगी का मन न लगता हो तो उसे टहलाने के लिए ले जाएं। किन्तु इस बात का ध्यान रखें कि उसे थकावट न आने पाए।

## मलेरिया ज्वर

मलेरिया ज्वर में जाड़ा लगने के साथ तेज बुखार चढ़ता है। इसमें प्रतिदिन या हर तीसरे-चौथे दिन भी बुखार आ सकता है। यह एक संक्रामक बीमारी मानी जाती है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो जाती है।

**कारण**—यह ज्वर वर्षा ऋतु में पानी से भरे गड्ढों में मच्छरों के बैठने के कारण फैलता है। एनोफेलीज मादा मच्छर मलेरिया के रोगी को काटता है। इसके बाद परजीवी मच्छर जब किसी दूसरे व्यक्ति को काटते हैं तो वह स्वस्थ व्यक्ति रोगग्रस्त हो जाता है।

**पहचान**—इस रोग में सिर दर्द, जी मिचलाना, उल्टी होना, सर्दी लगकर तेज बुखार चढ़ना और बुखार उतरते समय पसीना आना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। दादी मां के कथनानुसार, मलेरिया रोग गलत खान-पान और दोषपूर्ण जीवन-शैली के कारण होता है। ऐसे में शरीर के विकार बाहर नहीं निकल पाते। जब शरीर इन विकारों को सामान्य रीति से नहीं निकाल पाता तो बुखार और पसीने द्वारा उन्हें बाहर निकालता है।

**नुस्खे**—तुलसी के चार पत्ते, करंज की गिरी 3 ग्राम और कालीमिर्च—तीनों को पीसकर सुबह-शाम दूध से सेवन करें।

❑ नीबू में जरा-सा सेंधा नमक और जरा-सा कालीमिर्च का चूर्ण लगाकर गरम करके धीरे-धीरे चूसें। इससे बुखार की गरमी शान्त हो जाती है।

❑ तुलसी के पत्तों का रस एक चम्मच, चार कालीमिर्च का चूर्ण तथा थोड़ा-सा शहद मिलाकर सेवन करें।

❑ तुलसी, नीम की कोंपलें तथा नीबू का रस—तीनों को मिलाकर रोगी को देने से मलेरिया बुखार में काफी लाभ होता है।

❑ लाल मिर्च पानी में घोलकर गाढ़ी चटनी की तरह बना लें। फिर इस मिर्च की पोटली बनाकर स्त्री की बाईं तथा पुरुष की दाईं बांह (भुजा) में बांध दें। इससे मलेरिया का बुखार उतर जाएगा।

❑ 1 ग्राम फूली हुई फिटकिरी, 2 ग्राम मिश्री और 10 ग्राम चीनी—तीनों को मिलाकर दूध या पानी के साथ सेवन करें।

❑ चिरायता तथा संतरे का रस—दोनों 10-10 ग्राम लेकर रोगी को सुबह-शाम पिलाएं।

❑ 10 ग्राम हरड़ का चूर्ण एक कप पानी में मिलाकर काढ़ा बनाएं। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसमें जरा-सी शक्कर डालकर चार खुराक करें। इसे दिनभर में चार बार पिलाएं। मलेरिया सिर पर पैर रखकर भाग जाएगा।

❑ जामुन के पेड़ की छाल 5 ग्राम लेकर पीस डालें। फिर उसमें जरा-सा गुड़ मिलाकर सेवन करें।



*जामुन के पेड़ की छाल से मलेरिया ज्वर भी उतर जाता है*

❑ एक चम्मच प्याज के रस में दो-तीन कालीमिर्चों का चूर्ण मिलाकर नित्य सेवन करें।

❑ नीम की थोड़ी-सी कोंपलों में चार-पांच कालीमिर्च और जरा-सा नमक मिलाकर चटनी बना लें। इसका सेवन सुबह-शाम करें।

❑ तुलसी के पत्ते और कालीमिर्च सुबह-शाम कुचलकर खाने से मलेरिया बुखार नहीं चढ़ता।

❑ मलेरिया बुखार चढ़ने के समय से पहले लहसुन का रस हाथ-पैर के नाखूनों पर लगा लें।

❑ अमरूद को भूमल में भूनकर खाने से मलेरिया का रोग चला जाता है।

❑ नारंगी के छिलकों को पानी में उबालकर केवल पानी पी जाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—मलेरिया बुखार में रोगी को आलूबुखारा, चीकू, संतरा, अंगूर, चकोतरा, मौसमी, अनार, प्याज, पुदीना एवं साबूदाना आदि देना चाहिए। अधिक तेज बुखार होने पर ठंडे पानी की पट्टी मरीज के पूरे शरीर पर बार-बार रखनी चाहिए। इसके अलावा लौकी के गोल कटे हुए टुकड़ों से हथेलियों और तलवों को भी मला जा सकता है।

**कुछ सावधानियां**—गड्ढों, नालियों तथा पोखरों के आसपास पानी इकट्ठा न होने दें क्योंकि मच्छर इन्हीं स्थानों पर अण्डे देते हैं।

❑ सीलन भरे स्थानों तथा नालियों पर डी. डी. टी., मिट्टी का तेल, बी. एच. सी., तम्बाकू का घोल आदि छिड़कना चाहिए ताकि मच्छर नष्ट हो जाएं।

❑ बच्चों को निर्देश दें कि वे इधर-उधर न थूकें, मुंह में उंगली न डालें, खेल के बाद हाथों को साबुन से धोएं तथा नाली में गिरी गेंद निकालने के बाद साफ पानी से धोकर खेलें।

❑ पानी सदा उबालकर पिएं। फलों, सब्जियों तथा तरकारियों को अच्छे पानी से धोकर उपयोग में लाएं।

❑ खुली चीजों का सेवन न करें।

## न्यूमोनिया (ठंड का ज्वर)

फेफड़े में प्रदाह होने की हालत को न्यूमोनिया का नाम दिया गया है। यह एक गंभीर ज्वर है। इसमें यथाशीघ्र डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी रहता है। यदि ऐसा नहीं किया जाता तो मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है।

**कारण**—मलेरिया रोग फेफड़ों में ठंड लगने के बाद उसमें सूजन आ जाने से होता है। ऐसे में रोगी को सांस लेने में अपार कष्ट होता है। धीरे-धीरे कफ बनना शुरू हो जाता है जो फेफड़ों में जम जाता है। यदि दोनों तरफ के फेफड़ों में सूजन आ जाती है तो उसे 'डबल न्यूमोनिया' कहते हैं।

**पहचान**—इस रोग में तेज बुखार आता है। पसलियों में दर्द होता है। सिर में दर्द, पैरों में दर्द, छाती में हल्का दर्द, बेचैनी, प्यास अधिक लगना, जीभ का सूख जाना, श्वास लेने में तकलीफ, खांसी आदि न्यूमोनिया के प्रमुख लक्षण हैं।

**नुस्खे**—तारपीन के तेल में थोड़ा-सा कपूर मिलाकर रोगी की छाती तथा पसलियों पर मलने से उसे पूर्ण आराम मिलता है।

❑ थोड़े-से तुलसी के पत्ते और आठ-दस कालीमिर्च एक कप पानी में औटाएं। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर जरा-सा सेंधा नमक डालकर पिएं।

❑ रोगी की छाती तथा पसलियों पर शुद्ध शहद का लेप लगाएं। शहद पानी में मिलाकर पिलाने से भी रोगी को काफी लाभ पहुंचता है।

❑ यदि बच्चे की पसलियां चल रही हों तो रत्ती भर हींग गरम पानी में घोलकर उसे पिलाएं।

❑ अदरक तथा तुलसी का रस शहद में मिलाकर रोगी को दिन में तीन-चार बार चटाएं।

❑ दो मुनक्कों में रत्ती-रत्ती भर हींग भरकर रोगी को नित्य दो बार तीन-चार दिनों तक खिलाएं।

❑ आंवला, जीरा, पीपल, कौंच के बीज और हरड़—सभी 10-10 ग्राम लेकर कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। इसमें से 4-4 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम शहद के साथ सेवन करें।

❑ तेजपात, बड़ी इलायची और कपूर का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पिएं।

❑ तुलसी के पत्ते, सोंठ, कालीमिर्च तथा काले नमक की चटनी बनाकर सुबह-शाम खाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—न्यूमोनिया के रोगी को घी-तेल की चीजें खाने को न दें। उनकी जगह सूखी रोटी, मूंग की दाल, तरोई, टिण्डे, लौकी, चौलाई, मेथी, पालक आदि की उबली हुई सब्जियां दें। गेहूं की रोटी मोटे आटे की बनाकर खिलाएं। दोपहर को गाय के दूध में अदरक डालकर दें। पानी उबला हुआ देना चाहिए। रोगी को निर्देश दें कि वह पानी एक साथ न पीकर घूंट-घूंट पिए। भोजन के बाद उसे आठ-दस कदम अवश्य चलाएं। दूध में चीनी की जगह गुड़ या शहद प्रयोग करें। खटाई, मिठाई, तरबूज, अमरूद, सेब, केला आदि का सेवन न करें। पपीते का रस पी सकते हैं।

❑ ❑



# 12

# जिगर एवं तिल्ली के रोग

मनुष्य के शरीर में जिगर या यकृत उदर-संस्थान का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। यह शरीर के दाएं हिस्से में पसलियों के नीचे रहता है। इसे शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि माना गया है। इसका रंग कुछ लाल होता है। साधारण व्यक्ति जिसे कोई बीमारी नहीं होती, उसके जिगर का भार लगभग 2 किलो होता है। कहा जाता है कि जिगर या यकृत व्यक्ति के सम्पूर्ण शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यदि मनुष्य कोई कठिन काम करना चाहता है, तो लोग उससे कहते हैं—*अगर जिगर में बल-बूता है तो इसे कर डालो।* इसका मतलब यह है कि जिगर का ठीक तरह से काम करते रहना स्वस्थ पुरुष की निशानी है। हमारे शरीर में जिगर कुछ विशिष्ट कार्य करता है—

❑ भोजन पच जाने पर उसके रस को यह लाल रंग के रूप में बदलता है।

❑ रक्त में लाल कणों का निर्माण करता है।

❑ शरीर में रक्त का संचरण नियंत्रित करता है। उसे अबाध गति से आने-जाने की सुविधा प्रदान करता है।

❑ भोजन में उपस्थित विषैले द्रव को विष रहित बनाता है तथा उसे बाहर निकालने की व्यवस्था करता है।

❑ पित्त के द्वारा विषैले पदार्थ मल-मूत्र के रूप में बाहर निकल जाते हैं। जिनके कारण व्यक्ति हल्कापन महसूस करता है।

प्राय: देखा गया है कि जो लोग समय-कुसमय भोजन करते हैं, अधिक मात्रा में भोजन करते हैं, मिर्च-मसालेदार खाना खाते हैं, गरिष्ठ तथा फास्ट फूड लेने में विश्वास करते हैं, उनकी पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। इसीलिए दादी मां आए दिन अपने बच्चों, युवकों तथा लड़कियों से कहती रहती हैं—*अरे! तले हुए पदार्थ, आलू, उरद की दाल, मिर्च, चाय, कॉफी, बेसन, मावा (खोया) आदि अधिक मात्रा में मत खाओ, वरना पछताना पड़ेगा क्योंकि ये पदार्थ जिगर को खराब कर देते हैं।*

सच भी है, हमें जिगर को स्वस्थ रखने के लिए दादी मां के निर्देशों का पालन

करना चाहिए। अधिक धूम्रपान, मदिरापान, भांग, गांजा, नशीली दवाओं आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

जिगर के खराब होने पर कुछ बीमारियां पैदा हो जाती हैं—जैसे पाचन क्रिया की गड़बड़ी से शरीर में खून कम बनता है। खून की कमी से पीलिया, कमजोरी, जिगर की सूजन, पथरी, भयंकर दर्द, गांठ, फोड़ा आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कई बार रक्तक्षय और कैंसर जैसे रोग भी लग जाते हैं। यहां हम जिगर एवं तिल्ली से सम्बंधित कुछ खास रोगों से छुटकारा पाने के उपाय बताएंगे।

## पीलिया (जांडिस)

पीलिया (जांडिस) रोग में शरीर के सभी अवयवों में पीलापन आ जाता है। यह रोग अत्यधिक संभोग, खट्टे पदार्थों के सेवन, अधिक शराब पीने, मिट्टी खाने, दिन में अधिक सोने तथा अत्यधिक तेज पदार्थ, जैसे—राई आदि का सेवन करने से उत्पन्न होता है। पीलिया के रोगी का इलाज करने से पूर्व उसे कोई दस्तावर दवा खिलानी चाहिए। दस्तों द्वारा पेट साफ होने के बाद उपचार हितकर होता है।

पीलिया होने से पहले मन में खिन्नता होती है। छाती में बाईं ओर हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। शरीर की कांति रूखी हो जाती है। भोजन करने का मन नहीं करता। खाया भोजन नहीं पचता। पसीना आना बंद हो जाता है। आंखों में पीलापन छा जाता है। खाल फटने लगती है। पेशाब पीला आने लगता है। शरीर थका-थका सा रहने लगता है। मुंह का स्वाद खराब हो जाता है तथा शरीर में जगह-जगह सूजन हो जाती है।

**कारण**—जब यकृत (जिगर) में से निकलने वाली पित्तवाहिनी के विशेष स्थान पर रुकावट पैदा होती है तो पित्त पित्ताशय में न जाकर खून में मिल जाता है। ऐसी हालत में पीलिया हो जाता है। जो लोग अधिक मात्रा में खट्टी, चटपटी, गरम तथा पित्त को बढ़ाने वाली चीजें खाते हैं, उनके पेट में जिगर की अग्नि बिगड़ जाती है। फलस्वरूप शरीर में पित्त बढ़ जाता है जो इस रोग को जन्म देता है।

**पहचान**—जिगर की खराबी से बुखार, चक्कर आना, आंखों में पीलापन, शरीर का पीलापन आदि साफ मालूम पड़ने लगता है। आंखों के सामने थोड़ी-थोड़ी देर बाद अंधेरा छा जाना, पेशाब पीला आना, जीभ पर कांटे से उभर आना, भूख न लगना, पेट में दर्द रहना, शरीर में खुजली होना, हाथ-पैरों का टूटना, पेट में अफरा तथा गैस बनना, शरीर से एक प्रकार की बदबू आना, मुंह का स्वाद कड़वा हो जाना आदि लक्षण भी देखे जाते हैं। इस रोग में रोगी दिन-प्रतिदिन कमजोर होता चला जाता है। जिगर, तिल्ली, पित्ताशय, आंतें और आमाशय स्वाभाविक रूप से बिगड़ जाते हैं।

**नुस्खे**—सज्जीखार एवं सोडाबाई कार्ब—दोनों को दो रत्ती की मात्रा में ताजे पानी से सुबह, दोपहर और शाम को सेवन करें।

❑ एक माशा जवाखार दिन में तीन बार सेवन करें।

❑ 2 ग्राम फूली हुई फिटकिरी में मिश्री मिलाकर दिन में तीन-चार बार सेवन करें।

❑ कलमी शोरा और जवाखार—दोनों 2-2 माशा की मात्रा में दिन में तीन बार पानी के साथ लें।

❑ नीम के पत्तों का स्वरस एक चम्मच की मात्रा में पानी में मिलाकर दिन में दो बार लें।

❑ गिलोय का रस एक चम्मच की मात्रा में दिन में तीन बार लेने से कुछ दिनों में पीलिया का रोग जाता रहता है।

❑ टमाटर का रस एक कप सुबह और एक कप शाम को पिएं।

❑ प्रतिदिन सुबह के समय चार चम्मच फूलगोभी के रस में कालीमिर्च का चूर्ण डालकर लें।

❑ दो पके केले लेकर उन्हें किसी बरतन में अच्छी तरह मथ लें। फिर उसमें दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम खाएं। आठ दिनों में ही काफी लाभ मालूम पड़ने लगेगा।

❑ अनार का रस आधा कप प्रतिदिन भोजन के बाद पिएं।

❑ तरबूज के एक गिलास रस में जरा-सा सेंधा नमक तथा जरा-सा काला नमक मिलाकर कुछ दिनों तक रोज पिएं।

❑ हरे-ताजे आंवलों का रस 10 ग्राम, गन्ने का रस 25 ग्राम तथा शहद 4 ग्राम—तीनों को मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से पीलिया रोग चला जाता है।

❑ रात में पकी हुई इमली का गूदा एक गिलास पानी में भिगो दें। सुबह उसे पानी में मथकर जरा-सा नमक तथा एक चुटकी कालीमिर्च डालकर पिएं।

❑ 5 ग्राम मूली के ताजे पत्तों का रस, 3 ग्राम पालक का रस तथा 5 ग्राम गाजर का रस—तीनों को मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से पीलिया ठीक होता है।

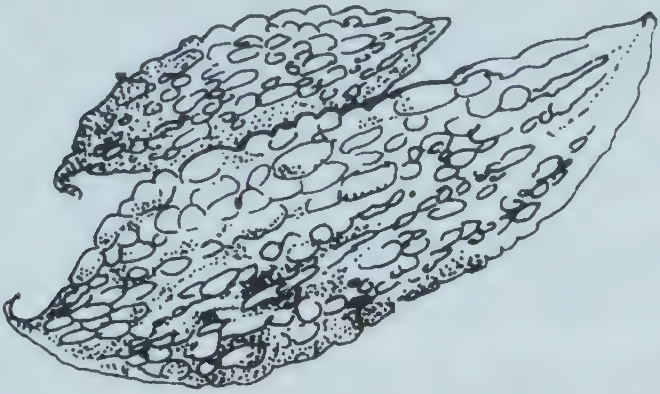
❑ सफेद प्याज का रस दो चम्मच, पिसी हुई हल्दी एक चम्मच तथा 10 ग्राम गुड़—तीनों को मिलाकर नित्य सेवन करें।

❑ एक गिलास गन्ने के रस में नीबू डालकर पीने से पीलिया का रोग जाता रहता है।

❑ कड़वी तरोई का रस नित्य सुबह के समय दोनों नथुनों में डालें। दो क्षण बाद नाक नीचे झुका दें। पीला पानी नीचे गिरना शुरू हो जाएगा।

❑ 25 ग्राम चने की दाल पानी में भिगोकर सुबह गुड़ के साथ खाएं।

❑ ताजे करेले का रस दो चम्मच नित्य रोगी को काला नमक मिलाकर सुबह-शाम कुछ दिनों तक पिलाएं।



*रोगाणुओं को नष्ट करने में करेले का जवाब नहीं*

❑ लहसुन की चार पूतियां छीलकर चटनी बनाएं। फिर उसे एक गिलास दूध में डालकर पी जाएं।

❑ 5 ग्राम बबूल के फूलों में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर सेवन करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सुपाच्य तथा पौष्टिक भोजन अल्प मात्रा में लें। वायु बनाने वाली एवं गरिष्ठ खाद्य वस्तुओं का सेवन कदापि न करें। यथासमय प्रत्येक नित्य कर्म करने का कार्यक्रम बनाएं। भरपूर विश्राम करें।

## शीतपित्त

शीतपित्त को साधारण भाषा में पित्ती उछलना कहते हैं। इसमें रोगी के शरीर में खुजली मचती है, दर्द होता है तथा व्याकुलता बढ़ जाती है। कभी-कभी ठंडी हवा लगने या दूषित वातावरण में जाने के कारण भी यह रोग हो जाता है।

**कारण**—शीतपित्त पेट की गड़बड़ी तथा खून में गरमी बढ़ जाने के कारण होता है। वैसे साधारणतया यह रोग पाचन क्रिया की खराबी, शरीर को ठंड के बाद गरमी लगने, पित्त न निकलने, अजीर्ण, कब्ज, भोजन ठीक से न पचने, गैस और डकारें बनने तथा एलोपैथी की दवाएं अधिक मात्रा में सेवन करने से भी हो जाता है। कई बार अधिक क्रोध, चिन्ता, भय, बर्रे या मधुमक्खी के डंक मारने, जरायु रोग (स्त्रियों को), खटमल या किसी जहरीले कीड़े के काटने से भी इसकी उत्पत्ति हो जाती है।

**पहचान**—पित्त बढ़ जाने के कारण हाथ, पैर, पेट, गरदन, मुंह, जांघ आदि पर लाल-लाल चकत्ते या ददोरे पड़ जाते हैं। उस स्थान का मांस उभर आता है। जलन और खुजली होती है। कान, होंठ तथा माथे पर सूजन आ जाती है। कभी-कभी बुखार की भी शिकायत हो जाती है।

**नुस्खे**—सबसे पहले रात को दो से चार चम्मच तक एरण्ड का तेल दूध में पीकर सुबह दस्तों के द्वारा पेट साफ कर लें। फिर छोटी इलायची के दाने 5 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम और पीपल 10 ग्राम—सबको कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण प्रतिदिन सुबह मक्खन या शहद के साथ चाटें।

❑ पित्ती वाले रोगी के शरीर में गेरू पीसकर मलें तथा गेरू के परांठे या पुए खिलाएं।

❑ गाय के घी में दो चुटकी गेरू मिलाकर खिलाने से भी लाभ होता है।

❑ शीतपित्त में चिरौंजी का सेवन करें।

❑ 2 ग्राम नागकेसर को शहद में मिलाकर चाटें।

❑ एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच गेरू तथा दो चम्मच शक्कर—सबको सूजी में मिलाकर हलवा बनाकर खाएं।

❑ एक चम्मच त्रिफला चूर्ण शहद में मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करें।

❑ आंवले के चूर्ण में गुड़ मिलाकर खाने से गरमी के कारण उछली पित्ती ठीक हो जाती है।

❑ 5 ग्राम सोंठ तथा 5 ग्राम गेरू—दोनों को शहद में मिलाकर चाटें।

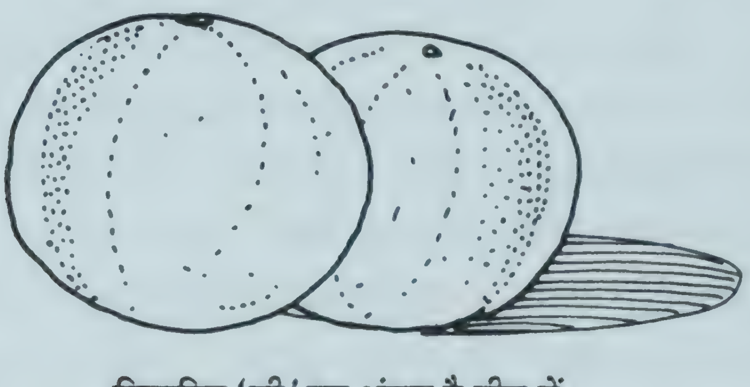
❑ नीम की चार निबौलियों का गूदा शहद में मिलाकर सेवन करें।

❑ एक चम्मच अदरक का रस तथा शहद इस रोग में काफी लाभकारी है।

❑ आधा चम्मच हल्दी तवे पर भूनकर उसे दूध या शहद के साथ लें।

❑ पित्ती उछलने पर घी में हींग को मिलाकर ददोरों पर मलें।

❑ पानी में नीबू निचोड़कर स्नान करने से भी काफी लाभ होता है।



*विटामिन 'सी' का भंडार है नीबू में*

❑ नारियल के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करें।

❑ सरसों के तेल में अदरक का रस मिलाकर मालिश करें।

❑ 10 ग्राम गुड़ में एक चम्मच अजवायन तथा 10 दाने पीपरमेंट मिलाकर सेवन करें।

❑ यदि पित्ती गरमी से उत्पन्न हुई हो तो शरीर पर चंदन का तेल मलें।

❑ आधा चम्मच गिलोय के चूर्ण में आधा चम्मच चंदन का बुरादा मिलाकर शहद के साथ सेवन करें।

❑ पानी में पिसी हुई फिटकिरी मिलाकर स्नान करें।

❑ नागर बेल के पत्तों के रस में फिटकिरी मिलाकर शरीर पर लगाएं।

❑ थोड़े से मेथी के दाने, एक चम्मच हल्दी तथा चार-पांच पिसी हुई कालीमिर्च—सबको मिश्री में मिलाकर चूर्ण बना लें। सुबह आधा चम्मच चूर्ण शहद या दूध के साथ सेवन करें।

❑ पटोल, नीम की छाल, त्रिफला तथा अड़ूसा—सभी 4-4 ग्राम लेकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ बकायन की छाल को धूप में सुखाकर पीस डालें। फिर 2 रत्ती इस चूर्ण को शहद के साथ लें।

❑ भोजन के बाद 6 माशा हरिद्राखण्ड को दूध के साथ सेवन करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—साग-सब्जी, मौसमी फल तथा रेशेदार सब्जियों का सेवन करें। गरम पदार्थ, गरम मेवे, गरम फल तथा गरम मसालों का प्रयोग न करें। साग-सब्जी तथा दालों में नाममात्र नमक डालें। खटाई, तेल, घी आदि का प्रयोग कम करें। पित्त को कुपित करने वाली चीजें, जैसे—सिगरेट, शराब तथा कब्ज पैदा करने वाले गरिष्ठ पदार्थ बिलकुल न खाएं। पुराने चावल, जौ, मूंग की दाल, चना आदि लाभकारी हैं। प्याज, लहसुन, अंडा, मांस, मछली आदि शीतपित्त में नुकसान पहुंचाते हैं, अतः इनका भी सेवन न करें। जाड़ों में गुनगुना तथा गरमियों में ताजे जल का प्रयोग करें।

## जिगर की सूजन

जिगर की सूजन प्रायः गलत खान-पान के कारण होती है। यह जिगर के कोशों में काफी कमी और निष्क्रियता आने से उत्पन्न हो जाती है। यदि इस रोग का शुरू में ही उपचार न कराया जाए तो शरीर में अनेक विकार उभर सकते हैं।

**कारण**—जिगर की सूजन का प्रमुख कारण भोजन को चबाए बिना निगल जाना, ठूंस-ठूंसकर तेल, मिर्च, मसालेदार पदार्थों तथा खट्टी, चटपटी चीजों का सेवन करना होता है। रात्रि का भोजन करने के बाद अधिक देर तक जागकर कार्य करने से भी जिगर में सूजन उत्पन्न हो सकती है। दिनभर कुछ न कुछ खाते रहने से भी पाचन क्रिया विकृत होकर जिगर में सूजन का कारण बन जाती है।

**पहचान**—इस रोग में जिगर में सूजन आ जाती है। वह शनैः-शनैः सिकुड़कर छोटा तथा कठोर हो जाता है। रोगी को अपच, उबकाई एवं वमन की शिकायत होने लगती है। भूख नहीं लगती। शरीर का वजन कम होने लगता है।

पेट दर्द, त्वचा में पीलापन, हल्का ज्वर तथा शारीरिक और मानसिक थकावट के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। पेट की नसें फूल जाती हैं। शरीर तथा चेहरे पर मकड़ी के जाले-से हल्के चिह्न दिखाई देने लगते हैं।

**नुस्खे**—गाजर का रस एक छोटा गिलास और पालक का रस एक कप—दोनों को मिलाकर उसमें बहुत हल्का-सा नमक व कालीमिर्च डालकर पिएं। इन दोनों रसों का सेवन इतनी ही मात्रा में दिन में दो बार करें। सप्ताह में तीन दिन इस रस का तथा इसी प्रकार चार दिन गाजर और खीरे के मिले-जुले रस का प्रयोग करें। इसे भी दिन में दो बार सूर्यास्त से पूर्व लें।

❑ पपीते के बीजों को सुखाकर बारीक चूर्ण बना लें। एक बड़ा चम्मच चूर्ण लेकर इसमें आधा नीबू मिला लें। दिन में दो बार इस चूर्ण का सेवन करने से जिगर की सूजन में पर्याप्त लाभ मिलता है।

❑ सूखे आंवले का चूर्ण 4 ग्राम या आंवले का रस 25 ग्राम एक छोटे गिलास शुद्ध जल में अच्छी तरह मिलाकर दिन में चार बार सेवन करें।

❑ अच्छी क्वालिटी की पकी हुई जामुन 300 ग्राम प्रतिदिन खाली पेट खाएं। शाम को सूर्यास्त से पूर्व पुनः 200 ग्राम खाएं। यह यकृत के सभी रोगों में लाभदायक सिद्ध होती है।

❑ नीबू के चार टुकड़े करें और उनके बीज निकालकर फेंक दें। अब एक-एक टुकड़े में क्रमशः कालीमिर्च का चूर्ण, काला नमक, सोंठ का चूर्ण एवं मिश्री का चूर्ण भरकर चीनी की एक प्लेट में रख दें। इसके ऊपर दूसरी चीनी की प्लेट रखकर मंदी आंच में गरम करें। दोनों प्लेट चीनी, शीशे या पत्थर की बनी होनी चाहिए, किसी धातु की नहीं। आठ घंटे बाद नीबू को तवे पर रखकर पुनः मंदी आंच में गरम करके थोड़ी देर रुककर उसे चूस लें। उपर्युक्त विधि से रोज दो बार नीबू का सेवन सात दिनों तक करने से जिगर के रोगी को लाभ होता है।

❑ बड़ी-पीली हरड़ को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण की डेढ़-डेढ़ ग्राम मात्रा की गोलियां पुराने गुड़ (डेढ़-डेढ़ ग्राम) के साथ बना लें। एक-एक गोली दिन में दो बार लें। इसका सेवन 45 दिनों तक करने से बढ़े हुए जिगर के रोग में पर्याप्त लाभ मिलता है। इससे बढ़ी हुई तिल्ली भी ठीक हो जाती है।

## तिल्ली वृद्धि

तिल्ली में वृद्धि होने से पेट के विकार, खून में कमी तथा धातुक्षय की शिकायत शुरू हो जाती है। यह रोग भी मनुष्य को बेचैनी एवं कष्ट प्रदान करता है। शुरू में इस रोग का उपचार करना आसान होता है, परंतु बाद में कुछ परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

**कारण**—इस रोग की उत्पत्ति मलेरिया के कारण होती है। मलेरिया रोग में शरीर के रक्तकणों की अत्यधिक हानि होने से तिल्ली पर अधिक जोर पड़ता है। ऐसी स्थिति में जब रक्तकण तिल्ली में एकत्र होते हैं तो तिल्ली बढ़ जाती है।

**पहचान**—तिल्ली वृद्धि में स्पर्श से उक्त भाग ठोस और उभरा हुआ दिखाई देता है। इसमें पीड़ा नहीं होती, परंतु यथासमय उपचार न करने पर आमाशय प्रभावित हो जाता है। ऐसे में पेट फूलने लगता है। इसके साथ ही हल्का ज्वर, खांसी, अरुचि, पेट में कब्ज, वायु प्रकोप, अग्निमांद्य, रक्ताल्पता और धातुक्षय आदि विकार उत्पन्न होने लगते हैं। अधिक लापरवाही से इस रोग के साथ-साथ जलोदर भी हो जाता है।

**नुस्खे**—सेंधा नमक (½ ग्राम) और अजवायन का चूर्ण (2 ग्राम) मिलाकर गरम पानी के साथ लेने से तिल्ली की वृद्धि में लाभ होता है।

❑ गिलोय के दो चम्मच रस में 3 ग्राम छोटी पीपल का चूर्ण और एक-दो चम्मच शहद मिलाकर चाटने से तिल्ली का विकार दूर होता है।

❑ बड़ी हरड़, सेंधा नमक और पीपल का चूर्ण पुराने गुड़ के साथ खाने से तिल्ली में आराम होता है।

❑ त्रिफला, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, सहिजन की छाल, दारुहल्दी, कुटकी, गिलोय एवं पुनर्नवा के समभाग का काढ़ा बनाकर पी जाएं।

❑ ½ ग्राम नौसादर को गरम पानी के साथ सुबह के वक्त लेने से रोगी को शीघ्र लाभ होता है।

❑ दो अंजीर को जामुन के सिरके में डुबोकर नित्य प्रातःकाल खाएं। तिल्ली का रोग ठीक हो जाएगा।

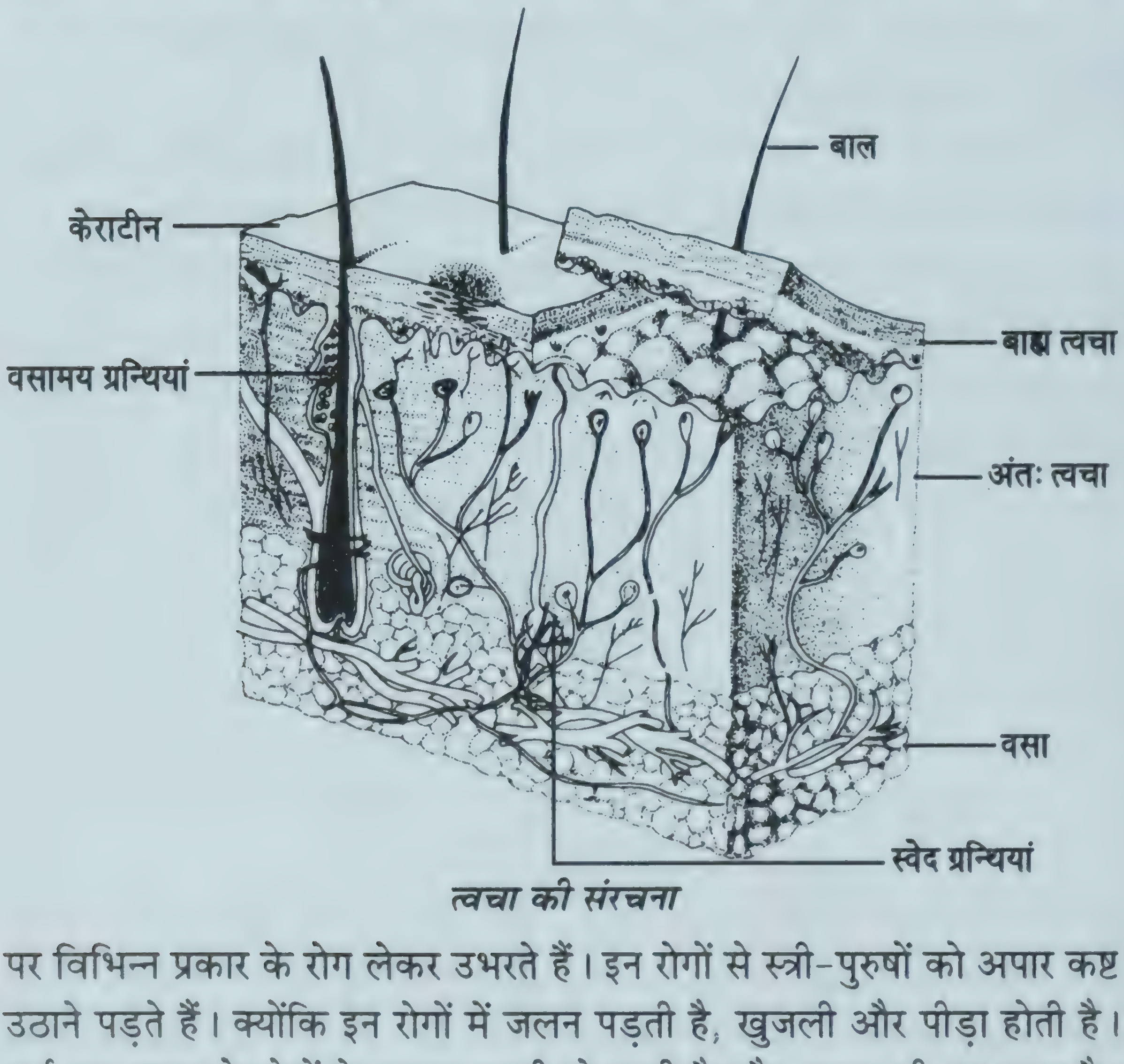
❑ ❑



# 13

# चर्म रोग

खून में खराबी होने से चर्म रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यह खराबी अनियमित भोजन तथा प्रदूषित वातावरण में रहने के कारण होती है। अपने स्वभाव के विरुद्ध भोजन करने, आंतों में मल का संचय होने, कफ बनने, वायु रोग, पेट की खराबी आदि के कारण खून में विजातीय तत्त्व उत्पन्न हो जाते हैं। ये तत्त्व त्वचा




*त्वचा की संरचना*

पर विभिन्न प्रकार के रोग लेकर उभरते हैं। इन रोगों से स्त्री-पुरुषों को अपार कष्ट उठाने पड़ते हैं। क्योंकि इन रोगों में जलन पड़ती है, खुजली और पीड़ा होती है। कई बार त्वचा के रोगों के कारण उल्टी हो जाती है और बुखार भी आ जाता है। इस अध्याय में हम सर्वमान्य चर्म रोगों के विषय में चर्चा करेंगे।

# खून की खराबी

खून की खराबी अर्थात् रक्त विकार एक घातक रोग है। यदि समय रहते इसका उपचार न किया जाए तो कष्टदायी चर्म रोग घेर लेते हैं। इनसे व्यक्ति के मन में हीन भावना उत्पन्न हो जाती है। इस रोग से छुटकारा पाने के लिए सबसे पहले मिर्च, चाय, अचार, तेल, खटाई आदि का प्रयोग बंद कर देना चाहिए, तभी कोई उपचार कारगर सिद्ध होता है।

**कारण**—समय से भोजन न करने, मिर्च-मसालों का अधिक प्रयोग, प्रकृति के विरुद्ध भोजन जैसे—मछली-दूध, केला-करेला, दही-नीबू, दही-शहद, शहद-नीबू आदि का सेवन, नाड़ी की दुर्बलता, कब्ज, अजीर्ण आदि कारणों से खून में खराबी पैदा हो जाती है।

**पहचान**—खून खराब होने पर तरह-तरह के चर्म रोग हो जाते हैं। त्वचा के ददोरे, फोड़े-फुन्सी, दाद-खाज, खुजली आदि अनेक रोग बन जाते हैं। त्वचा में खुजली होती है। चकत्ते पड़ जाते हैं। खून नीला-सा दिखाई देने लगता है। पेट साफ नहीं रहता। खांसी एवं वायु रोग का प्रकोप हो जाता है।

**नुस्खे**—रात को गरम पानी के साथ दो हरड़ का चूर्ण लें।

❑ दिन में दो बार एक-एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी से लें।

❑ नीम की छाल, उसवा और कुटकी—इन तीनों का चूर्ण 3-3 ग्राम दिन में दो बार शहद के साथ चाटें।

❑ चोपचीनी, मंजीठ और गिलोय का चूर्ण 3-3 ग्राम फांककर ऊपर से एक गिलास दूध पी लें।

❑ सौंफ, गावजबां, गुलाब के फूल तथा मुलहठी—सब 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर दो कप पानी डालकर आग पर रख दें। जब पानी जलकर आधा रह जाए तो छानकर उसमें मिश्री मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें। इससे पेट साफ हो जाएगा और साफ खून बनने की क्रिया शुरू हो जाएगी।

❑ लौकी की सब्जी बगैर नमक के उबली हुई खाने से भी खून की खराबी दूर होती है।

❑ 10 ग्राम गुलकंद का सेवन दूध के साथ करें।

❑ नीम की छाल को पानी में घिस लें। फिर उसमें कपूर मिलाकर शरीर के रोगग्रस्त भाग पर लगाएं।

❑ शरीर पर गोमूत्र मलकर थोड़ी देर तक यों ही बैठे रहें। फिर स्नान कर लें। गोमूत्र त्वचा रोगों के लिए बहुत लाभकारी है।

❑ खून की खराबी दूर करने के लिए सरसों के तेल में लाल मिर्च को पीसकर डालें। फिर यथास्थान लगाएं।

❑ अंजीर के पत्तों को पीसकर घी में मिला लें। स्नान से पूर्व शरीर पर इसकी मालिश करें।

❑ चर्म रोग वाले स्थान को दिन में तीन-चार बार फिटकिरी के पानी से धोना चाहिए।

❑ कच्चे पपीते का रस दो चम्मच सुबह के समय सेवन करें।

❑ करेले का रस एक-एक चम्मच सुबह-शाम सेवन करें।

❑ शरीर पर मूंगफली के तेल की मालिश करें।

❑ पानी में लहसुन का रस दो चम्मच की मात्रा में मिलाकर पिएं।

❑ गोबर को निचोड़कर उसके पानी से शरीर की मालिश करें।

## खुजली

खून की खराबी के कारण खुजली हो जाती है। यह रोग अधिक खतरनाक नहीं है। लेकिन यदि असावधानी बरती जाती है तो यह रोग जटिल बन जाता है। इसलिए रोगी को खाने-पीने के मामले में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। जहां तक हो सके, बाजार के खुले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि रोग बड़े पैमाने पर हो तो नमक और नमकीन चीजों को खाना बंद कर दें। इसके साथ-साथ इमली, अचार, नीबू, टमाटर, तेल, लाल मिर्च, चाय आदि का सेवन त्याग देना चाहिए।

**कारण**—यह एक संक्रामक रोग है। यदि घर में किसी एक व्यक्ति को खुजली हो जाती है तो यह धीरे-धीरे परिवार के सभी सदस्यों को घेर लेती है। यह गरम चीजें खाने, छूने, श्वास के साथ जीवाणु फैलने, गलत इंजेक्शन लगवाने, शराब पीने, गुटका या पान-तम्बाकू खाने आदि के कारण हो जाती है।

**पहचान**—त्वचा पर लाल रंग के चित्तीदार दाने निकल आते हैं। इनमें बहुत अधिक खुजली होती है। रोगी उसे खुजाते-खुजाते दुःखी हो जाता है। खुजली में जलन होती है तथा धीरे-धीरे लाल ददोरे पड़ जाते हैं। कई बार खुजाते हुए ददोरे छिल जाते हैं और उनमें से खून निकल आता है। पक जाने पर पतला पानी-सा पीव रिसने लगता है।

**नुस्खे**—रात को तांबे के बरतन में थोड़ा-सा दही रख दें। सुबह दही का रंग कुछ नीला पड़ जाएगा। इस दही को उसी बरतन में कुछ देर तक फेंटें। फिर इस मलहम को खुजली वाले स्थान पर लगाएं।

❑ सुबह कुछ दिनों तक एक चम्मच नीम की पत्तियों का रस पिएं।

❑ नीम की पत्तियों को पीसकर दही में मिलाकर खुजली वाले स्थान पर प्रतिदिन लगाएं।

❑ 250 ग्राम तिली के तेल में 50 ग्राम दूब का रस मिलाकर कुछ देर तक आग पर पकाएं। ठंडा होने पर छानकर शीशी में भर लें। इस तेल को खुजली वाले चर्म पर लगाने से 5-6 दिनों में खुजली जाती रहती है।

❑ रोज सुबह सात-आठ दिनों तक चार-पांच नीम की कोंपलें चबाकर खा जाएं। ऊपर से ताजा पानी पी लें।

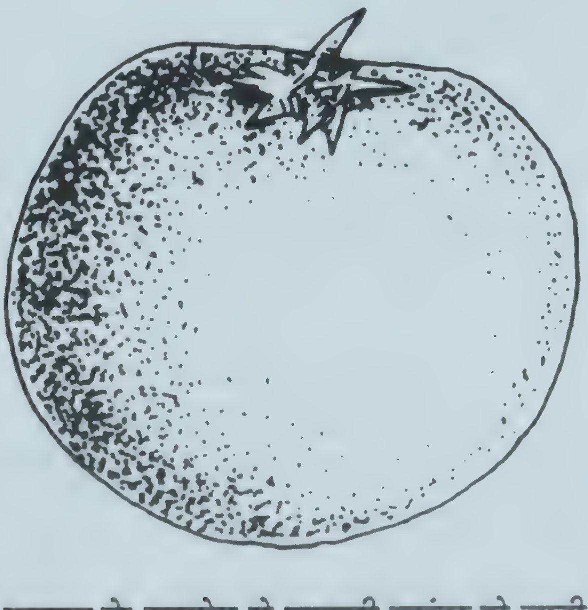
❑ दो चम्मच तुलसी के पत्तों का रस तथा दो चम्मच नीबू का रस आपस में मिला लें। फिर इसे रुई के फाहे से लगाएं।

❑ गरम पानी में थोड़ी-सी अजवायन चटनी की तरह पीस लें। फिर इसे खुजली पर लगाएं।

❑ जीरे का कपड़छन चूर्ण पानी में गाढ़ा-गाढ़ा घोलकर खुजली वाली जगह पर लगाएं।

❑ 250 ग्राम तिली या सरसों के तेल में चार-पांच चम्मच दूब का रस तथा 100 ग्राम पिसी हुई हल्दी मिला लें। अब इसको लोहे की कड़ाही में पकाएं। थोड़ी देर बाद इस तेल को छानकर बोतल में भर लें। नित्य दिन में तीन बार रुई के फाहे से इस तेल को लगाएं।

❑ आधे नीबू पर थोड़ी-सी पिसी हुई फिटकिरी बुरककर खुजली वाले स्थान पर अच्छी तरह लगाएं।



*टमाटर के उपयोग से खुजली छूमंतर हो जाती है*

❑ नारियल के एक गुने तेल में दो गुना टमाटर का रस मिलाकर लगाएं।

❑ 100 ग्राम तिली के तेल में 100 ग्राम बथुए का रस मिलाकर आग पर पका लें। फिर छानकर शीशी में भर लें। इस तेल को नित्य लगाएं।

❑ गेहूं के आटे में तिली का तेल मिलाकर खुजली वाले स्थान पर लगाएं।

❑ खुजली वाले स्थान पर शहद लगाने से भी काफी लाभ होता है।

❑ सिरस का तेल खुजली में कम से कम दिन में चार बार लगाएं।

❑ यदि शरीर में सूखी खुजली हो तो नीबू के रस में केले के पत्तों की राख मिलाकर लगाएं।

❑ दो पके केलों को किसी बरतन में मथ लें। फिर उसमें एक नीबू का रस निचोड़कर अच्छी तरह मिला लें। इसे मलहम की तरह लगाएं।

❑ थोड़े-से पतले दही में मूंग की दाल (छिलकों सहित) पीस लें। फिर उसे खुजली वाले स्थान पर लगाएं।

❑ राई को गोमूत्र में पीस लें। फिर उसमें चिकनी मिट्टी मिलाएं। अब इसे खुजली वाले स्थान पर लेप करें।

❑ नीबू के रस में एक चुटकी नौसादर मिलाकर खुजली पर लगाएं।

❑ नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगाने से खुजली नहीं होती।

❑ अरहर की दाल (कच्ची) पीसकर दही में मिला लें। फिर उसे खुजली वाले स्थान पर लगाएं।

❑ नीबू का रस तथा चमेली का तेल बराबर की मात्रा में मिलाकर खुजली पर लगाएं। सात-आठ दिनों में खुजली चली जाएगी।

**क्या खाएं क्या नहीं**—खुजली हो जाने पर नमक बंद कर देना चाहिए। इसके साथ-साथ खटाई, तेल, मिर्च-मसाले, समोसे, कचौड़ी, परांठे, अरहर की दाल, घुइयां, चावल, चाय, कॉफी, शराब, अंडा, मीट आदि त्याग देना चाहिए। इन सबकी जगह दूध, दही, घी, मक्खन, मट्ठा, हरी सब्जियां, खीरा, पपीता, अमरूद, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज, सेब, अनार, चीकू आदि का प्रयोग करना चाहिए। यदि नमक खाने की इच्छा हो तो सब्जी में सेंधा नमक बहुत कम मात्रा में डालकर सेवन करें। आंवले का मुरब्बा खुजली में बहुत लाभकारी है। अतः गरमियों के दिनों में इसका भी सेवन करें।

## फोड़े-फुंसी

कुछ संक्रामक रोगों के कारण शरीर पर फोड़े-फुंसियां निकल आती हैं। प्रदूषित वातावरण भी फोड़े-फुंसियों को उत्पन्न करने का कारण बनता है। फोड़े-फुंसियों के निकलने पर उनमें खुजली-जलन होती है तथा रोगी बेचैनी महसूस करता है।

**कारण**—बालों की जड़ों में एक सूक्ष्म कीटाणु का संक्रमण होने से फोड़े-फुंसियां निकल आती हैं। इसके अलावा खून की खराबी, आम का अधिक प्रयोग

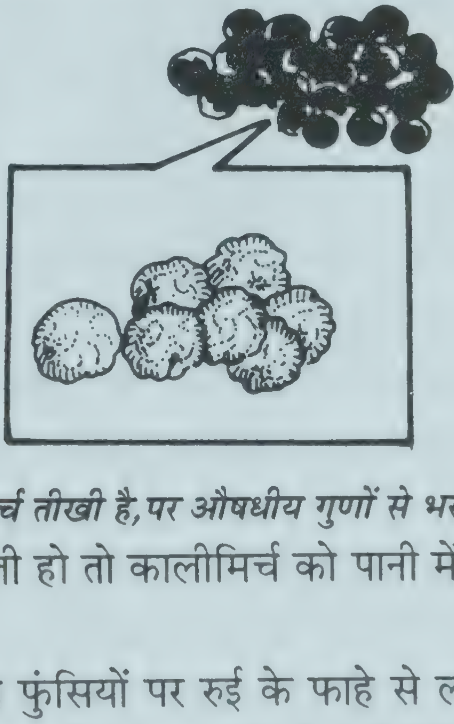
करने, कच्ची अमिया खाने, आम की चेंपी लगने, मच्छर के काटने आदि के कारण भी फुंसियां निकल आती हैं। कई बार पैरों या जांघों में एक बाल के साथ दूसरा बाल निकलने की कोशिश करता है। तब बलतोड़ (फोड़ा) बन जाता है। त्वचा के नीचे वाली परत में सूजन या दर्द के बाद पीव भर जाती है, वही फुड़िया या फुन्सी होती है। अधिक मिर्च-मसाले खाने, तेल तथा डालडा घी के अधिक सेवन के कारण भी फुंसियां निकल आती हैं। बरसात के गंदे पानी के शरीर से देर तक लगने की वजह से भी कभी-कभी फुंसियां उत्पन्न हो जाती हैं।

**पहचान**—फोड़े-फुन्सी में पहले दर्द होता है। इसके बाद जब वे पक जाती हैं तो उनमें कील और पीव पड़ जाती है। कुछ फोड़े-फुन्सी नुकीले बन जाते हैं—तब वे फूट जाते हैं। उनमें चसक तथा लपकन पड़ती है। कुछ फुंसियां बिना पके ही बैठ जाती हैं। लेकिन इनके भीतर पानी तथा पीव भरी रहती है। इसलिए कुछ दिनों बाद वे पुनः पककर फटती हैं। इनमें दर्द तथा जलन होती है।

**नुस्खे**—कच्चे आलू का रस फुंसियों पर लगाएं तथा सुबह के समय निहार मुंह चार चम्मच रस पिएं।

❑ गाजर को पीसकर तवे पर जरा-सा तेल डालकर गरम करें। फिर इस पुल्टिस को फोड़े-फुंसियों पर बांध दें।

❑ फोड़े-फुन्सी में इमली का रस पीने से काफी लाभ होता है। 25-30 ग्राम इमली का गूदा पानी में भिगो दें। जब गूदा फूल जाए तो उसे पानी में मथकर इस शरबत को छानकर पी जाएं।



*कालीमिर्च तीखी है, पर औषधीय गुणों से भरपूर है*

❑ यदि फुंसी निकली हो तो कालीमिर्च को पानी में घिसकर लगाएं। इससे फुन्सी बैठ जाती है।

❑ अनन्नास का रस फुंसियों पर रुई के फाहे से लगाएं।

❑ हल्दी को पीसकर तवे पर जरा-सा तेल डालकर गरम करें। फिर उसे फाहे पर रखकर फुड़िया पर बांध दें।

❑ अमरूद की तीन-चार पत्तियों को पानी में उबालकर पीस लें। फिर इस लेप को फोड़े पर लगाएं। फोड़ा जल्दी फूट जाएगा।

❑ नीम की छाल का लेप फुंसियों पर लगाने से काफी लाभ होता है।

❑ हल्दी, अड़ूसा और लौंग पीसकर पानी में मिलाएं। फिर उसे फोड़े-फुंसी पर चुपड़ दें।

❑ खरबूजे के बीजों को छिलके सहित पीसकर फोड़े-फुंसियों पर दिन में तीन-चार बार लगाएं।

❑ करेले का रस लगाने से फोड़े-फुंसियों में काफी लाभ होता है।

❑ सरसों के तेल में थोड़ा-सा तारपीन का तेल मिलाकर फुंसियों पर लगाएं। लाभ होगा।

❑ मसूर की दाल पीसकर उसकी पुल्टिस बना लें। फिर इसे फोड़े-फुंसियों पर लगाएं।

❑ मुलतानी मिट्टी या पिंडोर को पानी में भिगोकर फोड़े-फुंसियों पर लगाएं। दो-तीन दिन तक नियमित रूप से लगाने पर फोड़ा बैठ जाएगा।

❑ दो कप पानी में थोड़े से मेहंदी के पत्ते डालकर उबालें। इसके बाद उस पानी को छानकर रुई के फाहे से फोड़ा-फुंसी धोएं। दो दिन में ही काफी लाभ हो जाएगा।

❑ यदि गरमी के कारण फुंसियां उभर आई हों तो एक चम्मच पिसा हुआ चंदन, एक चम्मच पिसी हुई मुलतानी मिट्टी, एक चम्मच चोकर तथा चार-पांच बूंदें नीबू की डालकर लेप बना लें। यह लेप फुंसियों पर लगाएं।

❑ कद्दू की बेल के पत्तों का रस निकाल कर फोड़े-फुंसियों पर लगाने से वे जल्दी सूख जाती हैं।

❑ यदि फोड़ा पक गया हो और फूटता न हो तो केले की जड़ की एक गांठ धोकर पीस लें। फिर उसमें थोड़ा गोमूत्र मिलाकर फोड़े पर लगाकर पट्टी बांध दें।

❑ शरीफे का गूदा फोड़े-फुंसियों के लिए अच्छी दवा है।

❑ बकायन की पत्तियों को पीसकर फोड़े-फुंसी पर लगाएं।

❑ नारियल के तेल में कपूर मिलाकर फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है।

❑ फुंसियों पर दूब पीसकर चटनी की तरह लगाएं।

❑ नीम के पत्तों को पानी में पीसकर फोड़े पर लगाएं।

❑ तुलसी के हरे पत्तों को पीसकर फुंसियों पर लगाने से वे बैठ जाती हैं।

❑ नीबू के रस में पिसी हुई अजवायन का लेप लगाइए।

❑ ग्वारपाठे का गूदा गरम करके जरा-सी पिसी हुई हल्दी मिलाकर लगाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—लाल मिर्च, तेल, खटाई, इमली, चाय, कॉफी,

शराब, नमक आदि का प्रयोग बंद कर दीजिए। शेष जो भोजन आप नित्य करते हैं, उसे ही खाएं। नीम के पानी से नित्य स्नान करें।

## दाद

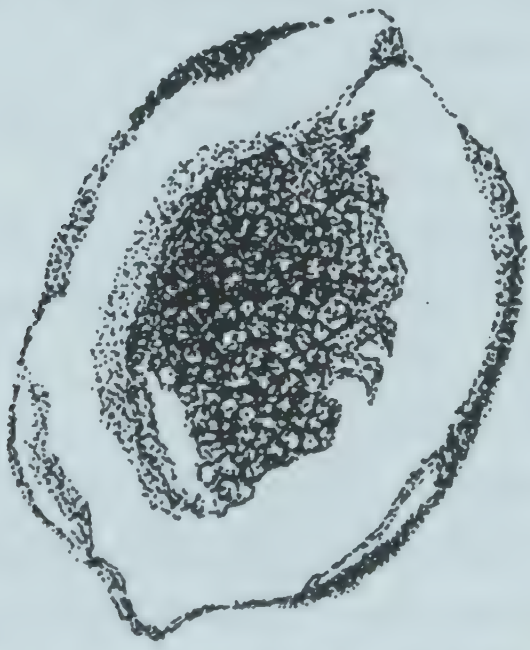
दाद छूत का रोग है। यह रोगी व्यक्ति के कपड़ों तथा वस्तुओं को छूने मात्र से ही हो जाता है। यह शुरू में धीरे-धीरे लेकिन कुछ दिनों बाद बड़ी तेजी से फैलता है।

**कारण**—दाद की उत्पत्ति एक तरह की फफूंदी के कारण मानी गई है। इस रोग के रोगाणु रोमकूपों के भीतर प्रवेश करके चर्म को प्रभावित करते हैं। यह पैरों, हाथों, कुहनी, जांघ तथा दाढ़ी में बड़ी जल्दी फैलता है।

**पहचान**—शुरू में यह छोटे से चकत्ते के रूप में दिखाई देता है। इसका रंग लाल होता है। लेकिन धीरे-धीरे यह मटमैला हो जाता है। इसमें खुजली होती है। खुजली के बाद जलन भी पड़ती है।

**नुस्खे**—गुलकंद या गुलाब के फूलों को बताशे में मिलाकर दूध के साथ पी जाएं।

❑ कच्चे पपीते का दूध दाद के लिए रामबाण है।



*पपीते के प्रयोग से दाद भी ठीक हो जाते हैं*

❑ थोड़ा-सा नौसादर पीसकर उसमें नीबू मिला लें। इसके बाद दाद पर कुछ दिनों तक नित्य लगाएं।

❑ गुलाब के फूलों के अर्क में नीबू का रस मिलाकर लगाने से कुछ दिनों में दाद ठीक हो जाता है।

❑ सुहागा, जायफल व गंधक—तीनों पीसकर नीबू के रस में मिलाकर लगाएं।

❑ लहसुन के रस को दाद पर लगाने से काफी लाभ होता है।

❑ पुराने दाद पर अनार के पत्तों को पीसकर लगाएं।

❑ अमलतास के पत्तों को पीसकर दाद पर लेप करने से कुछ दिनों के भीतर दाद चला जाता है।

❑ बबूल के फूलों को सिरके में पीसकर दाद पर लगाएं।

❑ करेले का रस दाद पर लगाने से दाद चला जाता है।

❑ चाय की पत्तियों को दाद पर रगड़ना चाहिए।

❑ कालीमिर्च को पीसकर देशी घी में मिलाकर दाद पर लगाएं।

❑ मूली के बीज पीसकर गंधक के घोल में मिलाकर दाद पर लगाएं।

## घमौरियां

गरमी के दिनों में पसीना मरने या त्वचा में सूख जाने के कारण शरीर पर छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं। इन्हीं को घमौरियां या अंधौरी कहते हैं। यह धूप में अधिक देर तक काम करने के कारण निकलती हैं।

**कारण**—पसीना आने के बाद शरीर के रोमकूप बंद हो जाते हैं। उन पर हवा नहीं लगती, अतः दबा-ढका स्थान विकारजन्य होकर लाल-लाल दानों के रूप में दिखाई देने लगता है।

**पहचान**—दानों में खुजली होती है। खुजाने के बाद उनमें जलन पड़ती है।

**नुस्खे**—घमौरियों पर करेले का रस मलिए।

❑ मेहंदी पीसकर घमौरियों पर लेप लगाने से वे चली जाती हैं।

❑ नारंगी या संतरे के छिलकों को सुखाकर उसका चूर्ण घी में मिलाकर घमौरियों पर लगाएं।

❑ बर्फ मलने से घमौरियां नष्ट हो जाती हैं।

❑ दूध में मुलतानी मिट्टी मिलाकर घमौरियों पर लेप करें।

❑ जीरे को पीसकर देशी घी में मिलाकर घमौरियों पर लगाएं।

❑ सरसों के तेल में नमक मिलाकर घमौरियों पर मालिश करें।

❑ बकरी के दूध में बर्फ मिलाकर शरीर पर मलें।

❑ सरसों के तेल में जरा-सा नीम का तेल मिलाकर शरीर पर लगाएं।

❑ हल्दी को पीसकर शहद में मिलाकर घमौरियों पर लगाएं।

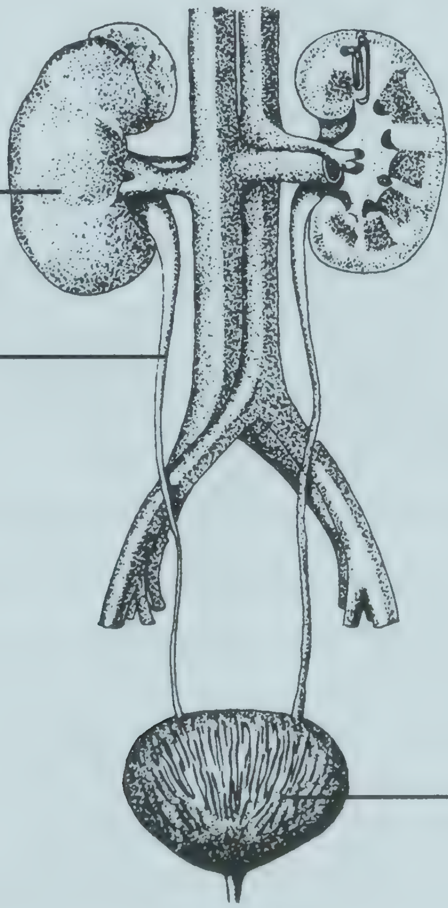
❑❑



14

# गुर्दों के रोग

गुर्दे का दूसरा नाम वृक्क भी है। हमारे शरीर में गुर्दों की संख्या दो है। ये हमारे पेट के पीछे ठीक रीढ़ की हड्डियों से जुड़े होते हैं। इनकी बनावट सेम के बीजों की तरह होती है। इनका आकार मुट्ठी के बराबर होता है।




*उत्सर्जन तंत्र*

गुर्दों का कार्य रक्त में दूषित पानी को छानकर मूत्र तैयार करना है। मूत्र तैयार होने के बाद मूत्र नलिका द्वारा बाहर निकल जाता है। परन्तु जब कभी मनुष्य भोजन करने में ऋतु और अपने स्वभाव का ध्यान नहीं रखता तो शरीर में विकार हो जाता है। इस विकार के कारण गुर्दे के बहुत से रोग पैदा हो जाते हैं। इसके अलावा शरीर में खून की मात्रा कम होने तथा पानी कम पीने के फलस्वरूप भी गुर्दे के रोग उत्पन्न

होते हैं। कुछ लोगों को मिर्च-मसाले, तेल तथा गरम पदार्थों के बिना भोजन अच्छा नहीं लगता। ऐसे लोगों को गुर्दे के रोग होने की अधिक सम्भावना रहती है।

जब कभी गुर्दे अपना कार्य ठीक प्रकार से पूर्ण नहीं कर पाते तो तरह-तरह के पदार्थ मूत्र द्वारा बाहर निकलने लगते हैं। दादी मां इन पदार्थों में रोगों को खोज लेती हैं जो प्रमेह के अंतर्गत होते हैं। यदि गुर्दे में क्षारीय तत्त्व बढ़ जाते हैं तो उनमें सूजन आ जाती है। इसे 'गुर्दे का शोथ' कहते हैं। इस रोग के कारण रोगी को बहुत तकलीफ होती है। दूषित भोजन के कारण गुर्दों के आसपास चूने के अंश इकट्ठे होने लगते हैं। ये रेत की तरह होते हैं जिनके कारण पथरी का रोग हो जाता है।

आचार-विचार ठीक न रखने तथा मांस-मदिरा का अधिक मात्रा में सेवन करने के कारण गुर्दे की क्रिया-विधि गड़बड़ा जाती है। ऐसी हालत में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खून जमता रहता है जो गांठ के रूप में उभरता है। इसे गुर्दे का ग्रंथि रोग कहते हैं। इस प्रकार गुर्दे के सभी रोगों के लक्षण अलग-अलग पाए जाते हैं। यहां हम गुर्दे के प्रमुख रोगों के विषय में चर्चा करेंगे।

## गुर्दे की पथरी

पेशाब के साथ निकलने वाले भिन्न-भिन्न प्रकार के क्षारीय तत्त्व जब किन्हीं कारणवश् नहीं निकल पाते और मूत्राशय, गुर्दे अथवा मूत्र नलिका में एकत्र होकर कंकड़ का रूप ले लेते हैं, तो इसे पथरी कहा जाता है।

**कारण**—पथरी का रोग मूत्र संस्थान से सम्बंधित है। पत्थर के चूरे को मूत्र रेणु कहा जाता है। ये चूरे या रेणु सफेद और लाल रंग के होते हैं। ये जब आपस में मिल जाते हैं तो छोटी पथरी का रूप धारण कर लेते हैं। पथरी गोल, अण्डाकार, चपटी, चिकनी, कठोर, मुलायम तथा आलू की तरह होती है। यह उन लोगों को होती है जिनके मूत्र में चूने का अंश अधिक होता है। पथरी धीरे-धीरे बढ़ती है।

**पहचान**—पथरी बन जाने के बाद रोगी को मूत्र त्याग करते समय काफी दर्द होता है। मूत्र रुक-रुककर आता है। मूत्र के साथ पीव या कभी-कभी खून भी आ जाता है। शिश्न के अगले भाग में असहनीय दर्द होता है। जब पथरी गुर्दे से चलकर मूत्राशय में आ जाती है तो रोगी की बेचैनी, दर्द और तड़पन बढ़ जाती है। उसे किसी करवट चैन नहीं मिलता। दर्द के कारण वह इधर-उधर घूमता है और चाहता है कि किसी प्रकार दर्द ठीक हो जाए। कई बार रोगी को उल्टी भी हो जाती है। मूत्र त्याग करते समय शिश्नमुण्ड में दर्द, जलन तथा कसकन पड़ती है। पेशाब भी बूंद-बंद करके आता है।

**नुस्खे**—250 ग्राम गाय के मट्ठे में 6 ग्राम जवाखार डालकर रोगी को सुबह-शाम पिलाएं। यह दर्द रोकने का अच्छा नुस्खा है।

❑ 3 ग्राम अजमोद को चार चम्मच मूली के रस में मिलाकर पिलाएं।

❑ चन्दन के तेल की 10-12 बूंदें चीनी में मिलाकर रोगी को सुबह, दोपहर और शाम को दें।

❑ कलमी शोरा 2 ग्राम, फिटकिरी का फूला 2 ग्राम तथा शक्कर 30 ग्राम— तीनों चीजों को पानी में घोलकर रोगी को पिलाएं।

❑ 10 ग्राम इलायची के दाने, 10 ग्राम शिलाजीत तथा 6 ग्राम पीपल— सबको पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इसमें 25 ग्राम मिश्री पीसकर मिलाएं। अब एक-एक चम्मच की मात्रा में यह चूर्ण सुबह-शाम पानी से सेवन करें।

❑ दो गिलास पानी में 25-30 ग्राम मूली के बीज उबाल लें। जब पानी आधा रह जाए तो बीजों को छानकर दिन में दो बार पिएं।

❑ काले लोहे की अंगूठी सीधे हाथ की मध्यमा उंगली में पहनें। इससे पथरी का दर्द कम होता है क्योंकि मध्यमा उंगली का दबाव बिन्दु गुर्दे से सम्बंधित है।



*पालक का रस पथरी में भी मुफीद है*

❑ पालक का रस एक कप तथा नारियल का पानी एक कप—दोनों को मिलाकर 15 दिनों तक नियमित रूप से पिएं।

❑ गाजर के बीज तथा शलजम के बीज—दोनों 3-3 ग्राम लेकर एक मूली को खोखला करके उसके भीतर भर दें। अब मूली का मुंह गाजर की छीलन से भरके उपले की आग में दबा दें। जब गाजर भुन जाए तो बीज निकाल कर सुबह-शाम 2-2 ग्राम की मात्रा में छाछ के साथ लें। इससे मूत्र खुलकर आने लगेगा तथा पथरी भी गल जाएगी।

❑ पथरी के रोगी को एक कप खरबूजे के रस में 5 ग्राम मूली के बीज पीसकर सेवन करना चाहिए।

❑ मौलसिरी के 10 ग्राम फूलों का शरबत प्रतिदिन सुबह के समय पिएं।

❑ गोखरू का चूर्ण 10 ग्राम तथा शहद 25 ग्राम—दोनों को मिलाकर गाय के दूध के साथ सेवन करें।

❑ प्याज का रस चार चम्मच सुबह और चार चम्मच शाम को कुछ दिनों तक पीना चाहिए।

❑ मेहंदी की जड़ को सुखाकर पीस लें। फिर 3 ग्राम चूर्ण को शक्कर में मिलाकर प्रतिदिन सुबह के समय सेवन करें।

❑ कुलथी के आटे की रोटियां चौलाई की सब्जी के साथ खानी चाहिए।

❑ 4 ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण दही के साथ सुबह-शाम सेवन करें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—जिस व्यक्ति के गुर्दे में पथरी हो, उसे गेहूं और जौ की रोटी, हरी सब्जियां, मूंग की धुली दाल, मौसमी फल तथा जौ व नारियल का पानी देना चाहिए। वैसे शीघ्र पचने वाले सभी पदार्थ खाने में कोई हर्ज नहीं है। पुराने चावल, मूली, गाजर, अदरक, दूध, मट्ठा, दही एवं नीबू का रस पथरी के रोगी के लिए बहुत लाभदायक है। भोजन के साथ इन पदार्थों को अनिवार्य रूप से लेना चाहिए।

मीठा, मक्खन, घी, तेल, चीनी, शराब, मांस, चाय, कॉफी तथा उत्तेजक पदार्थों से बचना चाहिए। ऋतु के अनुसार गन्ने का रस तथा कुलथी का पानी अवश्य सेवन करें। इससे गुर्दे की सफाई होती रहती है।

## मधुमेह

मधुमेह को सामान्य भाषा में पेशाब में शक्कर (शुगर) आना भी कहते हैं। आजकल अधिकांश लोगों को मधुमेह की शिकायत हो जाती है। इससे रोगी का शरीर कांतिहीन हो जाता है। मधुमेह एक असाध्य रोग है। इसका इलाज करने से पहले रोगी को अपना पेट साफ कर लेना चाहिए।

**कारण**—मनुष्य के शरीर में विभिन्न हारमोन तत्त्व बनते रहते हैं। लेकिन जब कभी इन्सुलिन नामक हारमोन उचित मात्रा में नहीं बनता तो भोजन के साथ ली जाने वाली शक्कर ठीक प्रकार से पाचन क्रिया की सीमा में नहीं आ पाती। इसके फलस्वरूप उसमें से शक्कर का कुछ अंश मूत्र के साथ बाहर आ जाता है। इससे हड्डियां खोखली तथा कमजोर पड़ जाती हैं। यह रोग वंशानुगत, अधिक मोटापा, हर समय बैठे रहने, अधिक स्त्री प्रसंग तथा जिगर की खराबी आदि के कारण हो जाता है।

**पहचान**—रोगी को बार-बार प्यास लगती है। भूख भी काफी लगती है। मूत्र त्याग करने की इच्छा बार-बार होती है, किन्तु हर बार मूत्र बहुत थोड़ी मात्रा

में आता है। इससे रोगी के शरीर में छोटे-मोटे रोगों से रक्षा करने की शक्ति कम हो जाती है। शरीर में फोड़े-फुन्सी, खुजली, दाद आदि व्याधियां शुरू हो जाती हैं। यदि कभी घाव हो जाता है तो उसे भरने में काफी समय लगता है। यदि मधुमेह का रोग बार-बार हो जाता है तो रोगी को उच्च रक्तचाप भी रहने लगता है। इससे आंखों की रोशनी पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

**नुस्खे**—मूंगफली के आटे की रोटी सुबह के समय खानी चाहिए।

❑ सदाबहार पौधे की पांच पत्तियों के साथ चार कालीमिर्चें पीसकर कुछ दिनों तक सुबह-शाम सेवन करें।

❑ जामुन के पत्ते चबाने से मधुमेह का रोग कम होता है।

❑ 5 ग्राम मेथीदाना तथा 5 ग्राम सूखा करेला—दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह के समय निहार मुंह पानी के साथ यह चूर्ण खा जाएं।

❑ जामुन की गुठली 10 ग्राम, गुड़मार बूटी 20 ग्राम, सोंठ 10 ग्राम तथा कालीमिर्च 2 ग्राम—सबको पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह बिना कुछ खाए-पिए दो चम्मच चूर्ण पानी के साथ सेवन करें।

❑ सुबह के समय सात-आठ नीम की कोंपलें चबाकर पानी पिएं।

❑ प्रतिदिन दो बार एक चम्मच पिसी हुई हल्दी की फंकी मारकर ऊपर से पानी पी जाएं।

❑ प्रतिदिन सुबह के समय निहार मुंह ताजे आंवले का रस एक चम्मच शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए।

❑ बेल के पत्तों का रस दो चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन पीने से मधुमेह के रोगी को काफी लाभ होता है।

❑ आम की दस-पन्द्रह कलियां नित्य भोजन के बाद चबानी चाहिए।

### *मधुमेह में सपरेटा दूध*

❑ गाय का शुद्ध सपरेटा ( मक्खन निकला ) दूध सुबह-शाम पीने से मधुमेह से छुटकारा मिल सकता है।

❑ सपरेटा दूध 200 ग्राम, जामुन के बीज की गिरी का चूर्ण आधा चम्मच तथा शहद आधा चम्मच—इन तीनों का सेवन दिन में दो बार करने से मधुमेह में लाभ होता है।

❑ सपरेटा दूध में दो चम्मच करेले का रस मिलाकर पी जाएं।

❑ सपरेटा दूध में दो लाल इलायची का चूर्ण डालकर शाम को पिएं।

❑ बेल के चार पत्तों को पीसकर सपरेटा दूध में मिला लें। फिर दूध को घूंट-घूंट पी जाएं। इसके बाद कोई दूसरी चीज न खाएं।

❑ जामुन की गुठली का चूर्ण 50 ग्राम, सोंठ 50 ग्राम, गुड़मार बूटी 100 ग्राम तथा ग्वारपाठे का गूदा 100 ग्राम—सबको पीसकर चटनी बना लें। इसमें से प्रतिदिन एक चम्मच चटनी मट्ठे के साथ सेवन करें।

❑ गाजर का रस एक कप तथा पालक का रस आधा कप—दोनों को मिलाकर जरा-सा सेंधा नमक डालकर सेवन करें।

❑ अनार का छिलका, बायबिड़ंग और असगंध—तीनों चीजें कूट-पीसकर रात्रि को दो चम्मच चूर्ण पानी के साथ सेवन करना चाहिए। यह मधुमेह का बहुत प्रसिद्ध नुस्खा है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—मधुमेह के रोगी को अधिक चिन्ता, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष आदि से बचना चाहिए। मानसिक अशान्ति इस रोग को बढ़ा देती है। प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम तथा शरीर से अपना कार्य अवश्य करें। भोजन में सभी प्रकार के खाद्यान्न लें। लेकिन चीनी, गुड़, मिश्री, मीठे फल, चावल, आलू, मैदा, खोया, गाजर या सूजी का हलवा न खाएं। जौ तथा चने की रोटी और हरी सब्जियां बहुत फायदेमंद हैं। नीबू पानी, नारंगी का रस, गन्ने का रस तथा अनन्नास का रस सुबह-शाम पी सकते हैं। लेकिन यदि खांसी की शिकायत हो तो इन रसों का सेवन न करें। इसके साथ-साथ लाल मिर्च, प्याज, लहसुन, अमरूद, केला आदि का सेवन बिलकुल न करें। करेला, परवल, तरोई, लौकी, पालक, बैंगन, कच्चा केला एवं कच्चा पपीता मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है।

## मूत्र विकार

मूत्र विकार के अंतर्गत कई रोग आते हैं जिनमें मूत्र की जलन, मूत्र रुक जाना, मूत्र रुक-रुककर आना, मूत्रकृच्छ और बहुमूत्र प्रमुख हैं। यह सभी रोग बड़े कष्टदायी होते हैं। यदि इनका यथाशीघ्र उपचार न किया जाए तो घातक परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

**कारण**—यदि मूत्राशय में पेशाब इकट्ठा होने के बाद किसी रुकावट की वजह से बाहर न निकले तो उसे मूत्रावरोध कहते हैं। स्त्रियों में किसी बाहरी चीज के कारण तथा पुरुषों में सूजाक, गरमी आदि से मूत्राशय एवं मूत्र मार्ग पर दबाव पड़ता है जिससे पेशाब रुक जाता है। वृद्ध पुरुषों की पौरुष ग्रंथि (प्रोस्टेट ग्लैंड) बढ़ जाती है जिसके कारण उनका मूत्र रुक जाता है।

मूत्रकृच्छ में पेशाब करते समय दर्द होता है। जब मूत्राशय में दर्द उत्पन्न होता है तो पेशाब रुक जाता है। इसी प्रकार हिस्टीरिया (स्त्री रोग), चिन्ता, सिर में चोट लग जाना, आमाशय का विकार, शराब पीना, आतशक, कब्ज, पौष्टिक भोजन की कमी आदि के कारण भी बार-बार पेशाब आता है।

**पहचान**—मूत्र की कमी या न निकलने से मूत्राशय फूल जाता है। रोगी को बड़ी बेचैनी होती है। मूत्र बड़े कष्ट के साथ बूंद-बूंद करके निकलता है। कब्ज, मन्दाग्नि, अधिक प्यास, पेशाब अधिक आने, मूत्र पीला होने आदि के कारण रोगी को नींद नहीं आती। वह दिन-प्रतिदिन कमजोर होता जाता है। कमर, जांघों तथा पिंडलियों में दर्द होता है।

**नुस्खे**—मक्के के भुट्टे (कच्ची मक्का) को पानी में उबाल लें। फिर लगभग एक गिलास पानी छानकर उसमें मिश्री मिलाकर पी जाएं। इससे पेशाब की जलन जाती रहती है।

❑ पेशाब की जलन दूर करने के लिए रात में तरबूज को ओस में रखें तथा सुबह उसका रस निकालकर मिश्री मिलाकर पी जाएं।

❑ एक गिलास पानी में 25 ग्राम जौ उबालें। फिर उसे ठंडा करके केवल पानी को घूंट-घूंट पिएं।

❑ लगभग चार चम्मच ईसबगोल की भूसी पानी में भिगो दें। फिर उसमें बूरा डालकर पी जाएं। पेशाब की जलन शान्त हो जाएगी।



*फालसा मूत्र विकार में रामबाण का काम करता है*

❑ चार चम्मच फालसे के रस में काला नमक डालकर पिएं। पेशाब की जलन जाती रहेगी।

❑ एक कप चावल का मांड़ लेकर उसमें चीनी मिलाकर पिएं।

❑ थोड़ा-सा बथुआ पानी में उबालें। फिर उसमें काला नमक, भुना जीरा, कालीमिर्च तथा जरा-सी शक्कर डालकर सेवन करें।

❑ 50 ग्राम प्याज के छोटे-छोटे टुकड़े काटें। फिर एक गिलास पानी में वह प्याज उबालकर छान लें। अब उसमें थोड़ी-सी चीनी डालकर सेवन करें। यह मूत्र रोगों के लिए बड़ा अच्छा नुस्खा है।

❑ एक कप अनार का शरबत सुबह नाश्ते के बाद सेवन करें।

❑ यदि पेशाब में जलन हो, खुलकर पेशाब न आए या बूंद-बूंद पेशाब हो तो पालक के एक कप रस में आधा कप नारियल का पानी मिलाकर पी जाएं।

❑ पीपल के वृक्ष की पांच कोंपलों को पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो उसे छानकर शक्कर डालकर पी जाएं।

❑ हरे आंवले के रस को पानी में मिलाकर पिएं। स्वाद के लिए जरा-सी शक्कर या शहद डाल लें।

❑ कलमी शोरा दो चम्मच तथा बड़ी इलायची के दानों का चूर्ण एक चम्मच—दोनों को मिलाकर सेवन करें।

❑ बेल के पत्तों को पानी में पीस लें। इसमें जरा-सी कालीमिर्च तथा दो चम्मच शहद मिलाएं। फिर घूंट-घूंट पी जाएं।

❑ प्रतिदिन सुबह एक कप गाजर के रस में नीबू निचोड़कर पिएं।

❑ गन्ने के ताजे रस में नीबू तथा सेंधा नमक मिलाकर पीने से मूत्र की जलन दूर होती है। मूत्र खुलकर आता है।

❑ एक कप ककड़ी के रस में शक्कर मिलाकर सेवन करें।

❑ यदि पेशाब करते समय दर्द होता हो तो दूध में सोंठ और मिश्री मिलाकर सेवन करें।

❑ गुर्दे की खराबी के कारण यदि पेशाब बंद हो गया हो तो एक चम्मच मूली के रस में जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर पी जाएं।

❑ अगर पेशाब में रक्त आता हो तो कुलफा के साग के पत्तों का रस चार-चार चम्मच की मात्रा में दिनभर में तीन बार पिएं।

❑ यदि पेशाब में रक्त आने की शिकायत हो तो एक चम्मच दूब के रस में जरा-सी नागकेसर मिलाकर सेवन करें।

❑ 6 मांशा जवाखार में गुड़ मिलाकर सेवन करें।

❑ नीबू के बीजों को पीसकर नाभि पर लेप करने से रुका हुआ पेशाब शीघ्र आने लगता है।

❑ केले के तने का रस चार चम्मच पीने से पेशाब आ जाता है।

### *पानी ही जीवन है*

**पानी की महिमा अपरम्पार है। इसकी महिमा से ही ग्वाला दूध को सवाया कर लेता है। समय आने पर 'दूध का दूध और पानी का पानी' हो जाता है। अधिकतर तीर्थस्थलों में पानी का ही माहात्म्य है। इन स्थानों पर स्नान करके लोग शरीर में चुस्ती-फुर्ती का अनुभव करते हैं। कहीं गरम पानी तो कहीं ठंडे पानी का चमत्कार देखते ही बनता है।**

**मृतसागर का विषैला पानी आदमी को मार देता है तो गंगा का पानी उसे जीवित कर देता है। राजा भगीरथ के पुत्र गंगा के पानी का स्पर्श करके तर गए थे। अतः पानी ही जीवन है। इसकी बूंद-बूंद के मूल्य को समझें।**

❑ सुबह-शाम एक-एक चम्मच काले तिल चबाकर खाना चाहिए।

❑ आधा चम्मच अजवायन दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।

❑ आंवले के एक चम्मच रस में एक चुटकी हल्दी तथा आधा चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें।

❑ अनन्नास की फांकों पर पीपल का चूर्ण डालकर खाएं।

❑ मसूर की दाल सुबह पकवाकर खाली पेट पिएं।

❑ सेब खाने से बार-बार पेशाब आना कम हो जाता है।

❑ काले तिल में गुड़ मिलाकर खाने से बहुमूत्र रोग ठीक हो जाता है।

❑ दो चम्मच पालक के रस में काला नमक डालकर सेवन करें।

❑ रात को दूध में छुहारा डालकर पिएं।

❑ 1 ग्राम जावित्री तथा 5 ग्राम मिश्री को गाय के दूध के साथ लें।

❑ भुने हुए चने खाने से बार-बार पेशाब जाने की हालत ठहर जाती है।

❑ 3 ग्राम खसखस के दाने थोड़े से गुड़ में मिलाकर खा जाएं।

❑ पके हुए केले को आंवले के रस के साथ सेवन करें। पहले केला खाएं, ऊपर से रस पी लें।

❑ सुबह-शाम 5-5 ग्राम पिसी हल्दी को दूध के साथ लेने से बहुमूत्रता की व्याधि खत्म हो जाती है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—उचित समय पर पचने वाला हल्का भोजन करें। सब्जियों में लौकी, तरोई, टिण्डा, परवल, गाजर, टमाटर, पालक, मेथी, बथुआ, चौलाई, कुलफा आदि का सेवन करें। दालों में मूंग व चने की दाल खाएं। अरहर, मलका, मसूर, मोठ, लोबिया, काबुली चने आदि का सेवन न करें। फलों में सेब, पपीता, केला, नारंगी, संतरा, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज, चीकू आदि का प्रयोग करें। गुड़, लाल मिर्च, मिठाई, तेल, खटाई, अचार, मसाले, मैथुन तथा अधिक व्यायाम से परहेज करें।

## गुर्दे में दर्द-सूजन

दादी मां कहती हैं— *पेट की खराबी, प्रदूषित भोजन तथा अम्लीय पदार्थों का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इससे गुर्दों में शोथ हो जाता है।* इसी बात को चिकित्सक यूं कहते हैं कि गुर्दे में जब क्षारीय तत्त्व बढ़ जाते हैं तो उसमें सूजन आ जाती है। फलस्वरूप वहां दर्द होने लगता है।

**कारण**—जब गुर्दों द्वारा रक्त की शुद्धि भली प्रकार नहीं होती तो पानी का अंश पेशाब द्वारा कम निकलता है। इसके फलस्वरूप मूत्रवाहक संस्थान की शुद्धि ठीक से नहीं हो पाती। मूत्र के साथ तरह-तरह के पदार्थों के बारीक कण बाहर

निकलने लगते हैं। इससे गुर्दों में सूजन आ जाती है और बुखार रहने लगता है।

**पहचान**—पेशाब करते समय दर्द महसूस होता है। कभी-कभी पेशाब रुक-रुककर आने लगता है। पीठ में दर्द एवं बेचैनी होती है। मूत्र से तीव्र दुर्गंध आती है। पेशाब द्वारा तरह-तरह के पदार्थ निकलने लगते हैं। ऐसे में सिर दर्द, मन न लगना, व्याकुलता, बदन में दर्द आदि लक्षण भी प्रकट होते हैं।

**नुस्खे**—एक बड़ा चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को सोने से पूर्व हल्के गरम पानी के साथ लेने से कुछ ही दिनों में गुर्दे की सूजन ठीक हो जाती है।

❑ दो प्याले पानी में एक तोला पुनर्नवा डालकर खूब उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर सुबह-शाम पीने से गुर्दे की सूजन में लाभ होता है।

❑ 50 ग्राम अंगूर की बेल के पत्ते पानी में पीसकर छान लें। उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर रोगी को पिलाएं। गुर्दे के दर्द से तड़पता मरीज भी ठीक हो जाएगा।

❑ तुलसी की पत्तियां 20 ग्राम, अजवायन 20 ग्राम, सेंधा नमक 10 ग्राम और तुलसी की पत्ती 10 ग्राम—इन सबको छांव में सुखा लें। फिर उन्हें कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। प्रातः और सायंकाल गुनगुने पानी से 2-2 ग्राम चूर्ण खिलाएं। एक ही खुराक में गुर्दे के दर्द-सूजन में आराम आ जाएगा।

**क्या खाएं क्या नहीं**—शुद्ध जल अधिक मात्रा में पिएं। पानी को अच्छी तरह उबालने और छानने के बाद रोगी को देना चाहिए। भोजन में जौ, परवल, करेला एवं सहिजन की फली दें। इसके अतिरिक्त नारियल का पानी, गन्ने का रस, जामुन तथा तरबूज विशेष लाभ पहुंचाते हैं।

इस रोग में नमक का सेवन बिलकुल बंद कर देना चाहिए। मांस-मछली, अंडा, तंबाकू, बीड़ी-सिगरेट एवं शराब का भी उपयोग न करें। दही, दही से बनी चीजें, टमाटर, नीबू आदि खट्टी चीजों का इस्तेमाल करने से भी रोगी को हानि हो सकती है, अतः इनके सेवन से दूर रहें।

❑❑



15

# मानसिक रोग

आजकल मानसिक रोगों से अधिकतर लोग पीड़ित हैं। कमजोर मस्तिष्क वाले व्यक्ति ही प्रायः मानसिक रोग के शिकार होते हैं। कुछ लोग वहम होने तथा स्मरण शक्ति में कमी की शिकायत करते हैं। परन्तु वास्तविकता यह है कि मानसिक रोगों से छुटकारा पाने के लिए औषधियों के साथ-साथ दृढ़ इच्छा-शक्ति और आत्मविश्वास की जरूरत होती है। मस्तिष्क अति संवेदनशील अंग है, अतः इसे व्यर्थ के बोझ और तनाव से मुक्त रखने के उपाय करना आवश्यक है।

मस्तिष्क में कोशिका एवं तंत्रिका-निकाय (नर्वस सिस्टम) की बहुत सूक्ष्म इकाई होती है जो जटिलताओं के कारण कम्प्यूटर (संकलक) की अपेक्षा कई गुना अनोखापन लिए होती है। परन्तु मनुष्य चिन्ता और डर के कारण मस्तिष्क को अनावश्यक बोझ से कमजोर बना लेता है। यदि मनुष्य निश्चय कर ले कि उसे सुखी रहना है तो वह अवश्य ही मानसिक रोगों से छुटकारा पा जाएगा।

सच्चाई तो यह है कि मस्तिष्क में समस्याओं को चुनौती देने और संकटों से जूझने की अद्‌भुत क्षमता है, लेकिन इसके लिए संकल्प एवं आत्मविश्वास आवश्यक है। यहां हम मस्तिष्क से सम्बंधित कुछ प्रमुख रोगों की चर्चा करेंगे।

## वहम

विविध परेशानियों एवं कष्टों के कारण जब मस्तिष्क कमजोर हो जाता है तो व्यक्ति को वहम घेर लेता है। ऐसे में वह हर समय नकारात्मक बातें सोचता रहता है। उसके अंदर आत्मविश्वास की कमी, हीन भावना, निराशा एवं चिंता व्यापक रूप से अपनी जड़ जमा लेती है।

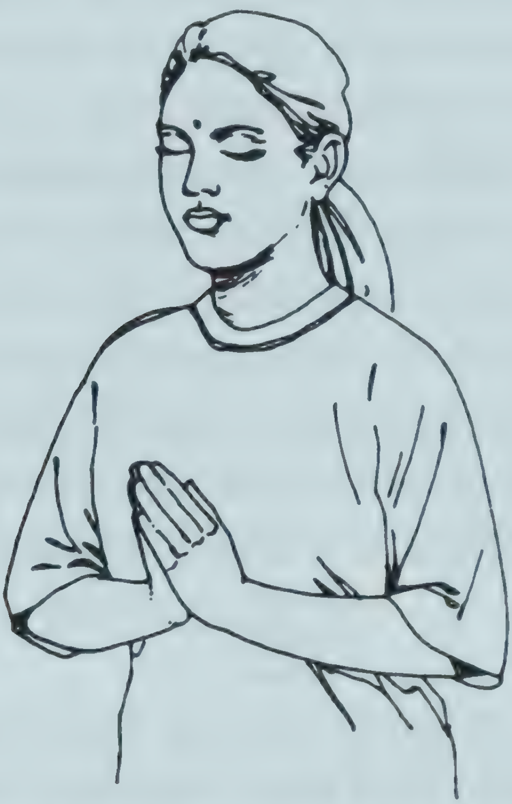
**कारण**—जो लोग शक्ति से अधिक शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम करते हैं तथा चिन्ता, शोक, मोह आदि में डूबे रहते हैं, उनको व्यर्थ का वहम हो जाता है। वे यह सोचते रहते हैं कि उन्हें जीवन में सफलता कभी नहीं मिलेगी। जो लोग सदैव निराश रहते हैं, जिनकी मानहानि हुई हो, जो भय से ग्रस्त हैं या जिनकी कोई

दबी हुई इच्छा पूर्ण न हो पाई हो तथा जिनका ओज नष्ट हो गया हो, ऐसे व्यक्ति भी वहम का रोग पाल लेते हैं।

**पहचान**—वहम रोग में हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। रोगी चिन्ता बहुत करता है। छाती में दर्द रहने लगता है। उसे लगता है कि उसके सिर पर मेढक बैठा है जो सिर को फोड़ रहा है। कई रोगी सोचते हैं कि कोई कीड़ा उनके पेट में चला गया है जो पेट को काट रहा है। कुछ रोगी मन से भ्रम को दूर करने की कोशिश करते हैं, लेकिन उसे दूर नहीं कर पाते। यदि उनको कोई कुछ समझाने की कोशिश करता है तो वे उसके शत्रु बन जाते हैं। परन्तु यदि कोई उनके अनुकूल बात कह देता है तो वे उससे प्रसन्न होते हैं। ऐसे लोगों की श्वास में दुर्गंध आती है तथा उनके पास बैठने की इच्छा नहीं होती।

**नुस्खे**—रोगी को क्रोध, भय एवं चिन्ता छोड़ देनी चाहिए। मन में जो इच्छाएं पाल ली हैं तथा जिनके कारण क्रोध, लोभ और चिन्ता सताती रहती है, उनको दूर करने के लिए अच्छी संगत में बैठना चाहिए।

❑ एकान्त में बैठकर ईश्वर का चिन्तन करना और प्रसन्न रहना चाहिए।



*सच्चे हृदय से ईश्वर को याद करने से मन को शांति मिलती है*

❑ एक चम्मच देशी घी, पांच दाने कालीमिर्च, दो बादाम, पांच मुनक्का, दो छोटी इलायची तथा 20 ग्राम शक्कर लें। सबसे पहले घी के अलावा अन्य सभी चीजों को कूट-पीस लें। फिर घी में मिलाकर पिट्ठी बना लें। अब इस पिट्ठी को आधा लीटर दूध में मिलाकर छौंका बनाकर सुबह के समय सेवन करें।

❑ आधा किलो दूध में पीपल के पेड़ के दो पत्तों को उबालकर छान लें। फिर उसमें मिश्री मिलाकर पी जाएं। कुछ दिनों तक लगातार पीने से दिमागी कमजोरी दूर होगी और वहम निकल जाएगा।

❑ सुबह बिना कुछ खाए-पिए सेब या आंवले का मुरब्बा खाएं।

❑ पके हुए कद्दू की दूध में खीर बनाकर खाने से भी वहम दूर होता है।

❑ कुछ दिनों तक पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

❑ आधा चम्मच सोंठ को शहद में मिलाकर सेवन करें।

## स्मरण शक्ति की कमी

स्मरण शक्ति कमजोर होने पर व्यक्ति को लगता है, जैसे उसका दिमाग खाली हो। उसे प्रायः चक्कर आता है। एकाग्रता नष्ट हो जाती है। यह रोग उन लोगों को अधिक होता है जो दूध, दही, घी, मक्खन, अंकुरित अनाज, फल आदि पौष्टिक पदार्थों का सेवन बहुत कम मात्रा में करते हैं।

**कारण**—अत्यधिक मानसिक श्रम, पाचन क्रिया की गड़बड़ी, शारीरिक कमजोरी, मानसिक दुर्बलता, जन्म के समय दिमागी कमजोरी, अत्यधिक संभोग, लम्बी बीमारी एवं रक्तहीनता आदि कारणों से स्मरण शक्ति कम हो जाती है।

**पहचान**—इस रोग में देखा हुआ, सोचा हुआ तथा पढ़ा हुआ कुछ भी याद नहीं आता। काफी देर तक सोचने के बाद कुछ बातें याद आती हैं। व्यक्ति जो कुछ सोचता तथा करता है, उसको विश्वास नहीं हो पाता कि मैं ठीक कर रहा हूं या गलत।

**नुस्खे**—प्रतिदिन प्रातःकाल एक चम्मच आंवले का रस शहद के साथ चाटना चाहिए।

❑ आंवला, गिलोय और जटामासी—सबको बराबर की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। फिर 2 ग्राम चूर्ण सुबह के समय ताजे पानी से सेवन करें।

❑ सुबह दो चम्मच शहद गुनगुने पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

❑ तिल तथा शक्कर के लड्डू नित्य खाने से मानसिक शक्ति बढ़ती है।

❑ सुबह-शाम दो-दो चम्मच सौंफ तथा मिश्री का चूर्ण सेवन करें।

❑ खरबूजे के बीज तवे पर भूनकर चबा-चबाकर खाने से याददाश्त ठीक हो जाती है।

❑ प्रतिदिन 5-6 कालीमिर्चों का चूर्ण शहद या शक्कर से लेना चाहिए।

❑ कद्दू की खीर खाने से दिमाग की शक्ति बढ़ती है।

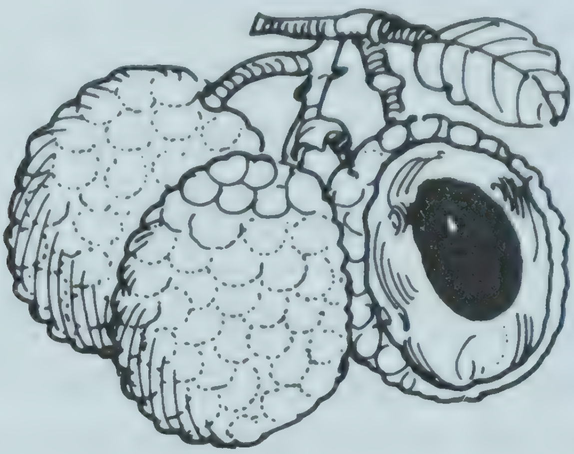
❑ बादाम की दो गिरी तथा एक चम्मच सोंठ दूध में मिलाकर सेवन करें।

❑ पीपल वृक्ष की छाल 5 ग्राम की मात्रा में कूट-पीसकर उतनी ही शक्कर

या खांड़ मिलाकर सेवन करें। ऊपर से दूध पी लें।

❑ गेहूं के लांक चबाने से स्मरण शक्ति ठीक हो जाती है। सात-आठ लांक (घास) का रस नित्य पिएं।

❑ लीची का रस प्रतिदिन दो चम्मच की मात्रा में सेवन करें।



*दिमागी ताकत बढ़ाने में समर्थ है लीची*

❑ सौंफ को पीसकर उसका चूर्ण दो चम्मच की मात्रा में शहद के साथ सेवन करें।

❑ मुलहठी का चूर्ण एक चम्मच प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करें।

❑ प्रतिदिन सुबह के समय एक कप गाजर का रस पीना चाहिए।

## अनिद्रा

अनिद्रा एक सामान्य रोग है। यह चिंता, शोक, विषाद, निराशा आदि के कारण उत्पन्न होता है। यदि नकारात्मक भावनाओं से स्वयं को दूर रखा जाए तो इस रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।

**कारण**—नींद न आने के बहुत से कारण होते हैं। उनमें से कुछ कारण इस प्रकार हैं—नींद आते समय काम करते रहना, शरीर में वायु और पित्त का रोग, जुकाम, खांसी, श्वास की बीमारी, बार-बार दस्त आना, पेट या शरीर के किसी अन्य अंग में दर्द, हिचकी, डकार, प्यास अधिक लगना आदि। इसके अलावा शारीरिक श्रम न करना, कोई दु:खद घटना होना, अत्यधिक शोर, अधिक चाय, कॉफी, तम्बाकू आदि का सेवन, माथे में रक्त की अधिकता आदि कारणों से नींद नहीं आती है।

**पहचान**—सारी रात जागते हुए बीत जाती है। बेचैनी, करवटें बदलना, बार-बार नींद खुल जाना, आधी रात को नींद खुल जाने के बाद दोबारा नींद न आना आदि लक्षण अनिद्रा के ही माने जाते हैं।

**नुस्खे**—जायफल को घिसकर घी में मिलाकर आंखों की पलकों पर लगाएं तथा तीन रत्ती चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।

❑ सोने से पूर्व दो चम्मच शहद पानी में घोलकर पी जाएं।

❑ बकरी का दूध पैरों पर मलें।

❑ हाथ-पैरों में तिली के तेल की मालिश करके ही सोने की तैयारी करें।

❑ कनपटी, माथे तथा गले में सरसों के तेल की गहरी मालिश करने के बाद पलंग पर लेटें।

❑ रात को सोने से पहले दो चम्मच शहद तथा एक चम्मच नीबू का रस पानी में मिलाकर सेवन करें।

❑ बाजरे की रोटी गुड़ के साथ रात में खाने से अच्छी नींद आती है।

❑ हरे धनिए में चीनी का मीठा पानी मिलाकर पीने से रात में अनिद्रा की शिकायत दूर हो जाती है।

❑ प्याज को आग में भूनकर उसका रस पीने से नींद अच्छी आती है।

❑ पपीते का रस पीने से अनिद्रा की व्याधि दूर हो जाती है।

❑ 5 ग्राम पीपरामूल का चूर्ण गुड़ के साथ सेवन करें।

❑ तरबूज के बीजों की गिरी घी में भूनकर सेवन करें।

❑ सोने से पहले सेब का मुरब्बा खाएं।

❑ एक कप दूध में एक चम्मच तुलसी का रस डालकर पीने से अच्छी नींद आती है।

❑ पत्तागोभी कच्ची खाने से रात में अच्छी नींद आती है।

## मिरगी

यह बड़ा विचित्र रोग है। इसे अपस्मार भी कहते हैं। इसमें व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है, जैसे वह अचानक अंधेरे में गिर रहा हो या उससे घिर गया हो। यह रोग सामान्यतः मस्तिष्क की कमजोरी से होता है। विशेषज्ञों का कहना है कि मिरगी अधिक टी.वी. देखने से उत्पन्न होता है। ऐसे रोगी को किसी योग्य मनोचिकित्सक को दिखाना और उसकी सलाह लेना लाभकारी हो सकता है।

**कारण**—यह रोग उन लोगों को होता है जो चिन्ता, शोक, भय, क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष आदि मनोविकारों से ग्रस्त रहते हैं। मन के ये नकारात्मक भाव श्वसन-संस्थान, खून के संचरण, पाचन संस्थान तथा मल-मूत्र संस्थानों पर उलटा प्रभाव डालते हैं। इससे इन संस्थानों में तरह-तरह के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। ये विकार मानसिक शक्ति को क्षीण करना शुरू कर देते हैं। इसके अलावा अधिक मात्रा में वीर्य नष्ट करने, अधिक शराब पीने, अत्यधिक मानसिक व शारीरिक मेहनत करने,

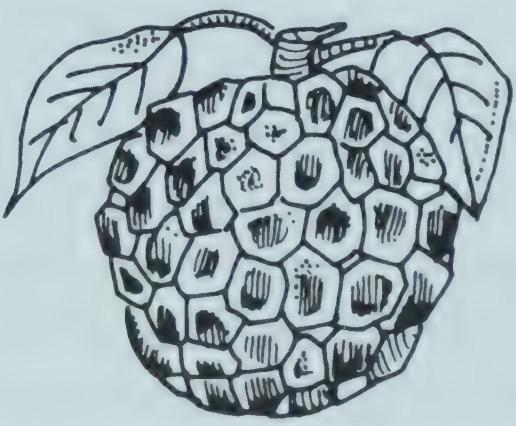
मौसम सम्बंधी खराबी के कारण, आंव, कृमि रोग तथा चोट के कारण व्यक्ति को मिरगी के दौरे आना शुरू हो जाते हैं। बार-बार दौरे पड़ने से व्यक्ति मानसिक रूप से बहुत कमजोर हो जाता है।

**पहचान**—मिरगी का दौरा अचानक पड़ता है, अतः व्यक्ति नीचे गिरते ही आंखें फाड़ देता है और बेहोश हो जाता है। बेहोश होने से पहले उसे यह पता नहीं चलता कि दौरा पड़ने वाला है। वह बातें करते-करते, रास्ते में चलते-चलते, बोलते-बतियाते एकाएक बेहोश होकर गिर पड़ता है। उसका शरीर अकड़ने लगता है और गरदन टेढ़ी हो जाती है। आंखें फट जाती हैं। पलकों में एक जगह रुकावट आ जाती है। मुंह से झाग आने लगते हैं और रोगी हाथ-पैर पटकने लगता है। उसके दांत आपस में जकड़ जाते हैं। कभी-कभी तो जीभ दांतों के बीच में आ जाती है। कुछ रोगियों का मल-मूत्र तक उतर जाता है। रोगी को सांस लेने में बहुत कष्ट होता है। उसके हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। सारा शरीर पसीने से भीग जाता है। वह काम-धाम करने में असमर्थ हो जाता है। इस प्रकार मिरगी के रोगी के लक्षण शारीरिक क्षमता के अनुसार अलग-अलग होते हैं।

**नुस्खे**—जिस समय रोगी को बेहोशी आने लगे, उस समय 10 ग्राम राई पीसकर उसे बार-बार सुंघाएं। इससे रोगी की बेहोशी टूट जाएगी।

❑ मिरगी में जब रोगी को थोड़ा-सा होश आ जाए तो एक रत्ती हींग नीबू के रस में मिलाकर चम्मच से उसके मुंह में दें। यह रस तीन-चार बार पिलाएं।

❑ यदि मिरगी का दौरा बैठे-बैठे पड़े तो उसे आराम से लिटाकर मुंह पर ठंडे पानी का छींटा मारें। होश आने पर नीबू के रस में जरा-सा खीरे का रस मिलाकर घूंट-घूंट पिलाएं।



*मिरगी के दौरे ठीक हो जाते हैं शरीफे के पत्तों से*

❑ बेहोशी तोड़ने के लिए शरीफे के पत्तों को पीसकर उनका रस रोगी के नथुनों में डालें।

❑ शहतूत का रस, सेब तथा आंवले का मुरब्बा मिरगी के रोगियों के लिए

काफी लाभदायक है। ये सब पदार्थ भोजन के बाद उचित मात्रा में लेना चाहिए।

❑ आक के पौधे की जड़ पीस लें। फिर उसे बकरी के दूध में मिलाकर रोगी को चार-पांच बार सुंघाएं। उसे होश आ जाएगा।

❑ रोगी के पैरों में सुबह-शाम पीपल के पत्तों का रस मलना चाहिए।

❑ तुलसी की चार-पांच पत्तियों में चार रत्ती कपूर मिलाकर चटनी बना लें। इस चटनी को सुंघाने से रोगी को होश आ जाता है।

❑ तुलसी के पत्तों के रस में नीबू तथा सेंधा नमक मिलाकर रोगी की नाक में डालें। रोगी को कुछ ही देर में होश आ जाएगा।

❑ एक गिलास दूध में चार चम्मच मेहंदी का रस मिलाकर रोगी को पिलाएं। मिरगी के रोगियों के लिए यह रामबाण नुस्खा है।

❑ लहसुन की चार-पांच कलियों को कुचलकर सुंघाने से भी रोगी उठकर बैठ जाता है।

❑ रोगी को दो चम्मच प्याज का रस पिलाकर ऊपर से आधा चम्मच भुने हुए जीरे का चूर्ण दें। कुछ दिनों तक लगातार नियमित रूप से यह नुस्खा देने पर मिरगी का रोग सदैव के लिए चला जाता है।

❑ आक के दूध को नारियल के तेल में मिलाकर पैर के तलवों, हथेलियों तथा बांहों पर मलने से मिरगी का पक्ष घट जाता है। दौरा पड़ने के बाद भी रोगी को थोड़ा-बहुत होश रहता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—मिरगी के दौरे पड़ने वाले व्यक्ति को पौष्टिक परन्तु सादा भोजन खिलाना चाहिए। गरम मसालों से युक्त भोजन कभी न दें। भोजन के बाद उसको घर के आंगन या बाहर गली में टहलने के लिए कहें। उसे अकेले बाजार, कार्यालय, स्नानघर या नदी पर कभी न भेजें। बाहर जाते समय एक आदमी उसके साथ अवश्य रहे। रोगी को हल्के व्यायाम अपने सामने कराएं। यदि उसे शीर्षासन की जानकारी है तो 15 सेकंड से बढ़ाते हुए 2 मिनट तक सिर के बल खड़े होने की व्यवस्था करें।

चिन्ता, शोक, भय, क्रोध आदि मनोभावों से उसे दूर रखें। वह अधिक शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम भी न करे। शराब, मांस, मछली, स्त्री-प्रसंग आदि से भी उसे दूर रखें।

ऐसे व्यक्ति को निश्चिन्त जीवन बिताने का निर्देश दें ताकि उसे पूरी नींद आए। उसे संतोष, धैर्य, आशा एवं प्रसन्नता आदि से सम्बंधित कहानियां तथा प्रसंग सुनाते रहें ताकि वह इन भावों को ग्रहण कर शान्तचित्त रह सके। उसे साइकिल, स्कूटर, कार, घोड़ा, तांगा आदि पर अकेले बैठकर कभी भी जाने की आज्ञा न दें। उसके साथ अच्छा व्यवहार करें।

## बेहोशी

इस रोग में व्यक्ति को बेहोशी छा जाती है। वह निष्प्राण-सा पड़ा रहता है। ऐसे समय में रोगी को किसी आरामदायक एवं सुरक्षित स्थान पर लिटाना चाहिए। उसके चारों ओर भीड़ नहीं लगनी चाहिए। रोगी के वस्त्रों को ढीला करके चित लिटाकर पंखे की हवा देनी चाहिए। चेहरे पर बार-बार ठंडे पानी के छींटे मारें।

**कारण**—मनुष्य दिनभर कोई न कोई कार्य अवश्य करता रहता है। इन कार्यों को सम्पन्न करने में उसे जोखिम भी उठाना पड़ता है। जोखिम के कार्यों में प्रायः चोट-फोट का डर रहता है। अतः जब कभी चोट-फोट के कारण संवेदनशीलता में किसी प्रकार की कमी आ जाती है तो उस दशा को बेहोशी (मूर्च्छा) कहा जाता है। कई बार गम्भीर बीमारी, गरमी की अधिकता या मर्म स्थान में चोट लग जाने के कारण भी बेहोशी आ जाती है।

**पहचान**—यदि रोगी पूरी तरह से बेहोश हो जाता है तो उसे अपने तन-बदन का होश नहीं रहता। लेकिन यदि आधी बेहोशी होती है तो इधर-उधर देखकर वह कुछ कहने के लिए बार-बार उठता है या इशारे करता है। वैसे आमतौर पर बेहोशी या अर्द्धबेहोशी की हालत में रोगी कोई हरकत नहीं करता।

बेहोशी की दशा में रोगी की नाड़ी तथा श्वास की गति ठीक बनी रहती है। लेकिन कई बार देखा गया है कि रोगी का शरीर कांपता रहता है। वह हाथ-पैर भी पटकता है क्योंकि उसके शरीर में दर्द भरी हड़कन होती है। उसके मुख से लार भी गिरती है। रोगी गहरी नींद में सो जाता है। उसकी याददाश्त कम हो जाती है। कभी-कभी बेहोशी की हालत में उसका मूत्र निकल जाता है।

**नुस्खे**—सबसे पहला कार्य तो यही है कि बेहोश हो जाने पर रोगी के मुख पर ठंडे पानी के छींटे बार-बार दें। ऐसा करने से रोगी को होश आ जाता है।

❑ होश आने पर रोगी को शुद्ध शहद चटाना चाहिए। इससे दोबारा बेहोश होने का भय जाता रहता है।

❑ तुलसी के पत्तों को पीसकर उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर रोगी की नाक में बार-बार डालें।

❑ होश आने के बाद रोगी को थोड़ी-सी अजवायन पानी के साथ दें।

❑ यदि गरमी तथा अधिक मेहनत करने की वजह से बेहोशी आ गई हो तो रोगी को खीरे का रस देना चाहिए। माथे पर भी इस रस को मलते रहें।

❑ सिर तथा शरीर पर तुलसी का रस मलने से हर प्रकार की बेहोशी दूर हो जाती है।

❑ अरहर की दाल को थोड़े से पानी में भिगोकर रख दें। कुछ देर बाद पानी

को पिलाने से नशा तथा मूर्च्छा दोनों दूर हो जाते हैं।

❑ पीपल के पेड़ की छाल को सुखाकर पीस लें। फिर उसे शहद के साथ मिलाकर दिन में दो-तीन बार चाटें।

❑ पीपल के फलों को सुखाकर जला लें। फिर उसका महीन चूर्ण बनाकर देशी घी में मिलाएं। इसे आंखों में काजल की तरह नित्य रात को सोते समय लगाएं। बेहोशी रोकने के लिए यह काजल बहुत कारगर सिद्ध हुआ है।



*प्याज का रस सुंघाने से बेहोशी दूर हो जाती है*

❑ प्याज का रस सुंघाएं तथा मुंह में बूंद-बूंदकर डालें।

❑ पुदीना सुंघाने से भी बेहोशी दूर हो जाती है।

❑ कालीमिर्च को पीसकर महीन चूर्ण कर लें। फिर इस चूर्ण को नाक में रत्तीभर की मात्रा में डालें। रोगी को होश आ जाएगा।

❑ लोबान की धूनी कुछ देर नाक में देने से रोगी की बेहोशी टूट जाती है।

❑ एक चम्मच आंवले का रस देशी घी में मिलाकर पिलाने से रोगी को काफी लाभ होता है।

❑ बेर का गूदा, कालीमिर्च, खस तथा नागकेसर—सबको 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर पीस डालें। फिर पानी में शरबत बनाकर रोगी को पिलाएं।

**क्या खाएं क्या नहीं**—रोगी की बेहोशी दूर होने के बाद उसे हरेक पदार्थ खाने को दिया जा सकता है—जैसे दही, रबड़ी, घी, अंडा, चावल की खीर आदि। इसके अलावा नीबू का शरबत पिलाते रहें क्योंकि यह स्नायुमंडल के लिए बहुत लाभदायक है। परन्तु गुड़, खटाई, इमली, चटपटी तथा मसालेदार चीजें, तेल, डालडा घी, मट्ठा, खट्टे फल, कब्ज करने वाला भोजन, चाय, कॉफी, शराब, बीड़ी-सिगरेट, भांग, गांजा, कोकाकोला, चुइंगम आदि के सेवन से उसे दूर रखें।

# चक्कर आना

चक्कर आने को हम रोग मान बैठे हैं, किन्तु यह रोग न होकर मस्तिष्क की व्याधि है। जब कभी दिमाग में खून की मात्रा पूर्ण रूप से नहीं पहुंचती तो दिमाग की नसें शिथिल पड़ जाती हैं। यही शिथिलता चक्कर लाती है। चक्कर कुछ देर तक रहता है। कभी-कभी कमरे में अधिक देर तक रहने, घुटन भरे वातावरण में ठहरने, बहती नदी को देर तक देखने से भी चक्कर आने लगते हैं।

**कारण**—चक्कर आने का मुख्य कारण मस्तिष्क की कमजोरी है। इसके अलावा रक्तचाप में अचानक कमी आने से भी सिर घूमने लगता है। अजीर्ण, खून की कमी, स्त्री से अधिक मैथुन करना, स्त्रियों को मासिक धर्म खुलकर न होना आदि कमियों के कारण भी चक्कर आने लगते हैं। कभी-कभी अधिक शारीरिक मेहनत करने से मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है और चक्कर आ जाता है।

**पहचान**—शुरू में सिर घूमता है और फिर थोड़ी देर बाद चक्कर आने बंद हो जाते हैं। जो लोग दूषित वातावरण में रहते हैं या जिनका शरीर बहुत कमजोर होता है, उन्हें थोड़ा-सा काम करने के बाद भी चक्कर आने लगते हैं। कुछ लोग एक स्थान पर देर तक खड़े नहीं रह पाते। उनको चक्कर आने लगते हैं और वे वहीं गिर पड़ते हैं। तेज धूप, कड़ाके की ठंड या अधिक पसीना आने पर भी चक्कर आ जाते हैं। इसमें आंखों के सामने अंधेरा, चारों तरफ की चीजें घूमती हुई और मन में एक प्रकार की सुस्ती-सी मालूम पड़ती है। कई बार चक्कर खाकर गिर पड़ने के बाद व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है।

**नुस्खे**—एक गिलास दूध में एक चम्मच देशी घी, एक चम्मच पिसी मिश्री तथा तुलसी की चार पत्तियां डालकर पी जाएं। चक्कर आना बंद हो जाएगा।



*मानसिक रोगों का शमन करता है खरबूजा*

❑ खरबूजे के बीज को घी में भून लें। फिर इनको पीसकर 6 ग्राम से 10 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम सेवन करें।

❑ 10 ग्राम कालीमिर्च को 250 ग्राम शक्कर में मिलाकर देशी घी में भूनकर कतली जमा लें। फिर 5 ग्राम की एक कतली सुबह दूध के साथ सेवन करें।

❑ गेहूं के 10 ग्राम चोकर में कालीमिर्च के चार दाने पीसकर मिलाएं। फिर इसका काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ तुलसी, कालीमिर्च तथा जौ—तीनों का काढ़ा बनाकर पीने से सिर के चक्कर जाते रहते हैं।

❑ मुनक्के के कुछ दाने तवे पर भूनकर उनमें नमक लगाकर चबा-चबाकर कुछ दिनों तक खाएं।

❑ 10 ग्राम सौंफ का चूर्ण 250 ग्राम खांड़ में मिलाकर रख लें। इसमें से दो चम्मच चूर्ण खाकर पानी पी लें।

❑ यदि पेट में अधिक गैस (वायु) बनने के कारण सिर में चक्कर आ रहे हों तो गुनगुने पानी में आधा नीबू तथा एक चुटकी खाने वाला सोडा डालकर पी जाएं। चक्कर आने बंद हो जाएंगे।

❑ पिसी हुई हल्दी पानी में मिलाकर माथे पर लेप करने से मस्तिष्क के चक्कर दूर हो जाते हैं।

❑ धूप में थोड़ा-सा पानी रखकर उसमें 10-15 मुनक्के डाल दें। तीन-चार घंटे में पानी गरम हो जाएगा और मुनक्के की पकौड़ी बन जाएगी। अब मुनक्कों को पानी में मथकर जरा-सा शहद डालकर शरबत पी जाएं।

❑ 10 ग्राम पिसी सोंठ को घी में मिलाकर सेवन करने से भी चक्कर आने बंद हो जाते हैं।

❑ दो बादाम, चार दाने पिस्ते तथा दो दाना सफेद इलायची—सबको आधा किलो दूध में औटाकर पिएं। बादाम, पिस्ते, इलायची आदि कुचलकर खाएं।

❑❑



16

# पुरुषों के विशेष रोग

पुरुषों के विशेष रोगों के अंतर्गत यौन या सेक्स से सम्बंधित बीमारियां आती हैं। सेक्स का सम्बंध मनुष्य के जन्म लेने के बाद से ही जुड़ जाता है। प्रकृति ने पुरुष के साथ-साथ स्त्री की रचना सेक्स तथा सृष्टि को बनाए रखने के लिए ही की है। परन्तु हमारे समाज में यौन सम्बंधी पर्याप्त जानकारी न होने के कारण अनेक प्रश्न अनसुलझे रह जाते हैं। आगे चलकर यही प्रश्न विभिन्न प्रकार के यौन रोगों की उत्पत्ति करते हैं। इसी नासमझी के कारण युवक-युवतियों का मन विभिन्न प्रकार के कुत्सित विचारों से घिर जाता है, जिसके फलस्वरूप व्याधियां जन्म लेती हैं। आइए, हम उन्हीं व्याधियों के उपचार जानने की चेष्टा करें।

## नपुंसकता

स्वस्थ वीर्य ही मनुष्य का पुरुषार्थ है। स्त्री-भोग का आनंद स्तम्भन शक्ति में निहित है। बहुत अधिक मैथुन करने, असमय मैथुन करने, खट्टे, कड़वे, रूखे,



*अत्यधिक मैथुन करना भी नपुंसकता का कारण होता है*

कसैले, खारे एवं चटपटे पदार्थ खाने, मानसिक तनाव रखने तथा अप्राकृतिक साधनों से वीर्य त्यागने पर ही व्यक्ति में नपुंसकता उत्पन्न होती है।

**कारण**—अधिक मात्रा में स्त्री सम्भोग, हस्तमैथुन की आदत, चोट लगना, शरीर में चर्बी बढ़ना, कोई गम्भीर रोग, अण्डकोश का रोग, बहुमूत्र, पेट सम्बंधी बीमारी, अत्यधिक शराब पीना तथा अफीम खाना आदि कारणों से नपुंसकता का रोग उत्पन्न हो जाता है। यह शारीरिक होने के साथ-साथ मानसिक अधिक है।

**पहचान**—नपुंसकता के कारण व्यक्ति की मैथुन शक्ति खत्म हो जाती है। वह थोड़ी-सी उत्तेजना के बाद ही स्खलित हो जाता है। रोगी का शिश्न कमजोर पड़ जाता है। उसके मन में हर समय यही भय समाया रहता है कि वह स्त्री को संतुष्ट तथा तृप्त नहीं कर पाएगा। उसका श्वास फूलने लगता है और शरीर में बेवजह पसीना आ जाता है। मानसिक अशान्ति के कारण उसकी इन्द्रिय में उत्थान नहीं आता। रोगी पुरुष स्त्री के सामने अपने को लज्जित मानने लगता है। इसी कारण उसे रात को नींद नहीं आती।

**नुस्खे**—दो चम्मच भैंस का घी प्रतिदिन काली मूसली के साथ खाएं।

❑ सुबह के नाश्ते में दो छुहारे और थोड़ी-सी किशमिश दूध के साथ लें।

❑ आम की थोड़ी-सी मंजरी को सुखाकर चूर्ण बना लें। 3 ग्राम चूर्ण रात को सोते समय आधा किलो दूध के साथ सेवन करें।

❑ 100 ग्राम मूली के बीज महीन पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 5 ग्राम चूर्ण मक्खन या मलाई के साथ सुबह-शाम खाएं। यह पुरुषत्व बढ़ाने वाला एक बेहतरीन नुस्खा है।

❑ सेंधा नमक एक चुटकी, कबूतर की बीट 5 ग्राम तथा शहद दो चम्मच—तीनों को मिलाकर सेवन करने से शिश्न में उत्थान आने लगता है।

❑ प्रतिदिन गाजर का अर्क एक कप की मात्रा में कुछ दिनों तक पिएं।

❑ 3 ग्राम आक के फूलों का रस घी के साथ पकाकर खाएं। यह नपुंसकता दूर करने का बढ़िया नुस्खा है।

❑ एक बताशे में चार बूंद बरगद का दूध डालकर सेवन करें।

❑ दो चम्मच लहसुन का रस थोड़े से शहद में मिला लें। इसके दो भाग करें। एक भाग सुबह और एक भाग शाम को चाट लें।

❑ शतावरी चूर्ण 15 ग्राम, सफेद मूसली का चूर्ण 10 ग्राम, मुलहठी का चूर्ण 10 ग्राम तथा अकरकरा चूर्ण 3 ग्राम—सबको मिलाकर एक शीशी में भर लें। इसमें से 5-5 ग्राम चूर्ण दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करें।

## धातु दुर्बलता

इस रोग में धातु क्षीणता के कारण व्यक्ति जल्दी स्खलित हो जाता है। ऐसे रोगी का वीर्य पतला होता है। उसके शिश्न में बहुत कम उत्थान हो पाता है। धातु

दुर्बलता से छुटकारा पाने के लिए कामोत्तेजक खाद्य पदार्थों—लहसुन, मांस, मदिरा, चाय, कॉफी, अधिक मिर्च-मसाले वाली वस्तुएं आदि का उपयोग तत्काल कम कर देना चाहिए।

**कारण**—अत्यधिक चिन्ता, शोक, मानसिक अशान्ति आदि कारणों से मनुष्य के शरीर में धातु या वीर्य क्षीण हो जाता है। इसके अलावा दिमागी कमजोरी, पौष्टिक भोजन, फल, दूध, मेवा आदि की कमी के फलस्वरूप व्यक्ति के शरीर में मांस, मेद, अस्थि, मज्जा आदि उचित मात्रा में नहीं बन पाते। अन्त में यही वीर्य की कमजोरी का कारण बन जाते हैं।

**पहचान**—धातु या वीर्य दुर्बलता के कारण शारीरिक और मानसिक कमजोरी दिखाई देने लगती है। शरीर में तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। इसके साथ-साथ उदासी, आलस्य, अंगों का कांपना, थकावट, अप्रसन्नता, काम में मन न लगना, पेट के रोग, स्नायु दुर्बलता, श्वास, खांसी, शिश्न में कमजोरी आदि लक्षण मालूम पड़ते हैं।

**नुस्खे**—धातु पुष्ट करने के लिए गिलोय का दो चम्मच रस शहद के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम चाटें।

❑ दो चम्मच आंवले का रस सुबह बिना कुछ खाए-पिए शहद के साथ सेवन करें।

❑ 3 ग्राम तुलसी के बीज में मिश्री मिलाकर प्रतिदिन दोपहर के भोजन के बाद खाएं।

❑ 10 ग्राम सफेद मूसली के चूर्ण में मिश्री मिलाकर खाएं। ऊपर से आधा किलो गाय का दूध पिएं।

❑ उरद की दाल का चूर्ण घी में भूनकर उसमें खांड़ मिलाकर खाएं।

❑ नियमित रूप से रोज 100 ग्राम पपीते का रस पीने से वीर्य पुष्ट होता है।

❑ दो चम्मच गोमूत्र में एक चम्मच त्रिफला का चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

❑ इलायची के दाने, बादाम की गिरी, जावित्री तथा मक्खन—सबको शक्कर के साथ खाने से धातु पुष्ट होती है।

❑ प्रतिदिन निहार मुंह लहसुन की दो कलियों का सेवन दूध के साथ करें।

❑ 5 ग्राम आंवले का चूर्ण सुबह और 5 ग्राम शाम को दूध के साथ लें।

## शीघ्रपतन

पुरुष द्वारा स्त्री को संतुष्ट किए बिना उद्वेग के चरम क्षणों में स्खलित हो जाना, शीघ्रपतन कहलाता है। इसका मुख्य कारण हीन भावना तथा आत्मविश्वास की कमी होता है। ऐसे व्यक्ति को मन में कामुकता का विचार नहीं रखना चाहिए।

**कारण**—स्त्री से अधिक सम्भोग करने, हस्तमैथुन की आदत, पुष्टिकारक भोजन की कमी, जननेन्द्रिय सम्बंधी रोग, मदिरापान तथा अन्य नशीली चीजों का सेवन शीघ्रपतन रोग के कारण बन जाते हैं।

**पहचान**—पुरुष स्त्री से सम्भोग करने से पहले या कुछ ही समय बाद वीर्यपात कर बैठता है। शीघ्रपतन के कारण पुरुष को स्त्री के सामने लज्जित होना पड़ता है, क्योंकि स्त्री संतुष्ट नहीं हो पाती। धीरे-धीरे व्यक्ति की शारीरिक शक्ति भी क्षीण हो जाती है। वह स्त्री से प्यार करने, उसे चिपटाने या चुम्बन लेने मात्र से ही स्खलित हो जाता है। ऐसे पुरुषों की स्त्रियों को बहुत कष्ट उठाने पड़ते हैं। कई बार वे अन्य पुरुषों से अवैध सम्बंध स्थापित कर लेती हैं।

**नुस्खे**—प्रतिदिन सुबह के समय दो छुहारे चबाकर ऊपर से आधा किलो गाय का दूध पीना चाहिए।

❑ ईसबगोल, खसखस और मिश्री—सब 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर सेवन करें। ऊपर से दूध पी जाएं।

❑ दो चम्मच प्याज के रस में शहद मिलाकर प्रतिदिन सुबह के समय खाली पेट लेना चाहिए।

❑ तुलसी के पौधे की जड़ का चूर्ण चौथाई चम्मच घी में मिलाकर लें।

❑ कौंच के बीज तथा तालमखाना—दोनों के 5-5 ग्राम चूर्ण दूध या मिश्री के साथ सेवन करें।

❑ प्रतिदिन चाय के साथ लहसुन की 10 बूंदें सेवन करें। ऊपर से आधा किलो दूध पिएं। लहसुन सेक्स सम्बंधी सभी प्रकार के रोगों के लिए रामबाण है।

❑ मूली के बीजों को तेल में मिलाकर औटा लें। फिर इस तेल से शरीर की मालिश करें।

❑ बबूल के चार-पांच पत्ते तथा 5 ग्राम गोंद पानी में भिगोकर मसल डालें। फिर उनको पानी सहित पी जाएं। ऊपर से दूध का सेवन करें।

## स्वप्नदोष

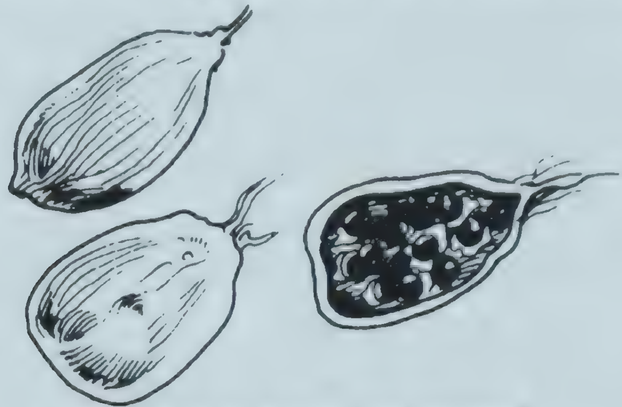
यदि रात को सोते समय किसी काल्पनिक स्त्री से मैथुन क्रिया करने के पश्चात् वीर्य स्खलित हो जाए तो यह स्वप्नदोष कहलाता है। महीने में एक-दो बार स्वप्नदोष का होना, रोग नहीं माना जाता। लेकिन अधिक बार होने से यह रोग हो जाता है। यदि समय पर इस रोग का इलाज न किया जाए तो यह मधुमेह जैसे भयानक रोग में बदल जाता है।

**कारण**—गरिष्ठ भोजन करने, गंदी पुस्तकें पढ़ने, अश्लील फिल्मों को देखने, निरंतर विषय-भोग की बातें करने, कामोत्तेजक विचारों में डूबे रहने,

हस्तमैथुन में रुचि रखने तथा उत्तेजक पदार्थों का सेवन अधिक करने के कारण युवाओं को स्वप्नदोष होने लगता है।

**पहचान**—स्वप्नदोष होने के कारण शरीर में क्षीणता, चेहरे पर मायूसी, मस्तिष्क में कमजोरी, आंखें भीतर की ओर धंसी हुई, कायरता, सिर में दर्द एवं भारीपन, थकावट, कब्ज, शरीर टूटना, बैठे-बैठे ऊंघना, मैथुन शक्ति का ह्रास, उत्तेजना, बात-बात में क्रोध करना आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

**नुस्खे**—10 ग्राम शतावरी चूर्ण को देशी घी में मिलाकर सुबह-शाम खाएं।



*इलायची के दाने स्वप्नदोष निवारक हैं*

❑ 5 ग्राम इलायची के दाने तथा 5 ग्राम ईसबगोल की भूसी—दोनों को मिलाकर सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करें।

❑ नित्य सुबह चांदी का वर्क लगाकर एक आंवले का मुरब्बा खाएं।

❑ पके हुए बेल का गूदा 10 ग्राम, भांग 1 ग्राम, धनिया 10 ग्राम तथा सौंफ 5 ग्राम—सबको पीसकर चटनी बना लें। यह चटनी खाकर ऊपर से दूध पी लें।

❑ गोखरू, सूखे आंवले और गिलोय—सभी 5-5 ग्राम लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से 3 ग्राम चूर्ण घी और चीनी के साथ प्रतिदिन सेवन करें।

❑ रोज दो केले खाकर ऊपर से आधा लीटर दूध पीने से स्वप्नदोष में काफी लाभ होता है।

❑ 4 ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ खाएं।

❑ चोपचीनी का चूर्ण 5 ग्राम नित्य सवेरे के समय घी के साथ खाएं। 10 दिनों में ही काफी लाभ दिखाई देने लगेगा।

## पौरुष शक्ति बढ़ाने वाले नुस्खे

महर्षि वात्सयायन का कहना है कि पुरुष को सबसे पहले अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना चाहिए। यदि व्यक्ति पूर्ण आयु तक जीवित रहना चाहता है तो उसे पौष्टिक पदार्थों और पुष्टिकारक योगों का सेवन करते रहना चाहिए। इनके उपयोग से धातु पुष्ट रहती है, मैथुन क्रिया में अपार आनंद आता है और जीवन में हर समय

सुख के क्षण उपस्थित रहते हैं। तब व्यक्ति को ग्लानि, दुर्बलता, धातुक्षय, शुक्र हीनता आदि की शिकायतें कभी नहीं होतीं। यहां उपयोगी तथा शक्तिवर्द्धक नुस्खे बताए जा रहे हैं—

❑ आधा लीटर दूध में आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ डालकर दूध को अच्छी तरह उबाल लें। ऐसे दूध का लगभग 15 दिनों तक सुबह के समय सेवन करें। यह दूध शारीरिक तथा मानसिक दोनों शक्तियों की वृद्धि करता है।



*बैंगन के बीजों में पौरुष शक्ति बढ़ाने के गुण निहित हैं*

❑ मस्तंगी 3 ग्राम और बैंगन के बीज 3 ग्राम—दोनों को कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में थोड़ी-सी 'अगर' मिलाकर खरल कर लें। फिर चने के बराबर गोलियां बनाएं। प्रतिदिन सुबह-शाम दो-दो गोली दूध के साथ सेवन करें।

❑ नीम की कोंपलें, शीशम की कोंपलें तथा बथुआ—तीनों 5-5 ग्राम लेकर चटनी बना लें। इसमें से 5 ग्राम चटनी का सेवन सुबह के समय दूध के साथ करें। पौरुष शक्ति बढ़ाने का यह आजमाया हुआ नुस्खा है।

❑ सोंठ, शतावर, गोरखमुण्डी तथा थोड़ी-सी भांग—सबको पीसकर उसमें मीठा होने लायक खांड़ मिला लें। इसे सुबह-शाम दूध के साथ खाएं। यह शक्तिवर्द्धक नुस्खा है।

❑ 100 ग्राम देशी बबूल का गोंद देशी घी में भून लें। फिर इसे कूट-पीसकर महीन बना लें। आधा चम्मच गोंद फांककर ऊपर से दूध पिएं। यह वीर्यवर्द्धक नुस्खा है।

❑ सत गिलोय, गोखरू, बंसलोचन तथा छोटी इलायची—सभी वस्तुएं 50-50 ग्राम की मात्रा में पीसकर एक शीशी में भर लें। इसमें से 10 ग्राम चूर्ण शहद या मक्खन के साथ सेवन करें।

❑ बबूल का गोंद, ढाक का गोंद, शतावर, काली मूसली, सफेद मूसली,

असगंध, मुलहठी तथा तालमखाने के बीज—सभी चीजें 100-100 ग्राम की मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। अब इसमें 200 ग्राम कच्ची खांड़ मिलाएं। एक से दो चम्मच चूर्ण शाम को सोने से पूर्व दूध के साथ सेवन करें। यह कामशक्ति बढ़ाता है तथा नपुंसकता को नष्ट करता है।

❑ लहसुन, प्याज तथा गाजर का रस एक-एक चम्मच की मात्रा में नित्य कुछ दिनों तक सेवन करें।

❑ कौंच के बीजों का चूर्ण 6 ग्राम, तालमखानों के बीजों का चूर्ण 6 ग्राम तथा पिसी हुई कूजा मिश्री 5 ग्राम—तीनों को मिलाकर रात में खाकर ऊपर से दूध पी लें। यह उत्तम पुष्टिकारक तथा पौरुष शक्ति को बढ़ाने वाला योग है।

❑ बरगद के पके हुए फल, पीपल के फल तथा नीम की निबौलियां—तीनों 100-100 ग्राम की मात्रा में सुखा लें। इसके बाद कूट-पीसकर चूर्ण बनाएं। इसमें से एक चम्मच चूर्ण प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करें।

❑ नागौरी असगंध 150 ग्राम, सत गिलोय 50 ग्राम, सूखा धनिया 100 ग्राम तथा मेथी के बीज 100 ग्राम—इन सबको पीसकर भांगरे के रस में मिलाकर चने के दाने के बराबर गोलियां बना लें। नित्य रात को सोने से पूर्व दो गोलियां दूध के साथ सेवन करें। यह वीर्य पुष्ट करने की प्रसिद्ध दवा है।

❑ बबूल की कच्ची कलियां, मौलसिरी की सूखी छाल, शतावर तथा मोचरस—सभी 50-50 ग्राम की मात्रा में लेकर पीस लें। अब इसमें 200 ग्राम खांड़ मिलाएं। 5 ग्राम चूर्ण का सेवन दूध के साथ करें।

❑ सालम मिश्री, सकाकुल मिश्री, तोदरी सफेद, कौंच के बीजों की मींगी, इमली के बीजों की मींगी, तालमखाना, सरवाला के बीज, सफेद मूसली, काली मूसली, बहमन सफेद, शतावर तथा ढाक की नरम कलियां—सब 50-50 ग्राम की मात्रा में लेकर पीस डालें। अब इसमें 200 ग्राम खांड़ या मिश्री मिलाएं। सुबह-शाम एक-एक चम्मच चूर्ण फांककर ऊपर से एक गिलास ताजा दूध पी जाएं। 40 दिनों तक इस नुस्खे को खाने से स्मरण दुर्बलता दूर होती है तथा शरीर में पौरुष शक्ति की वृद्धि होती है। यह नुस्खा सिर दर्द, कमर दर्द तथा हाथ-पैर के दर्द भी दूर करता है। साथ ही दिल-दिमाग को ताकतवर बनाता है।

**विशेष**—उपर्युक्त नुस्खों के सेवन के बाद तेल, खटाई, मिर्च, मसाले तथा कब्ज कारक पदार्थों को न खाएं।

❑ ❑



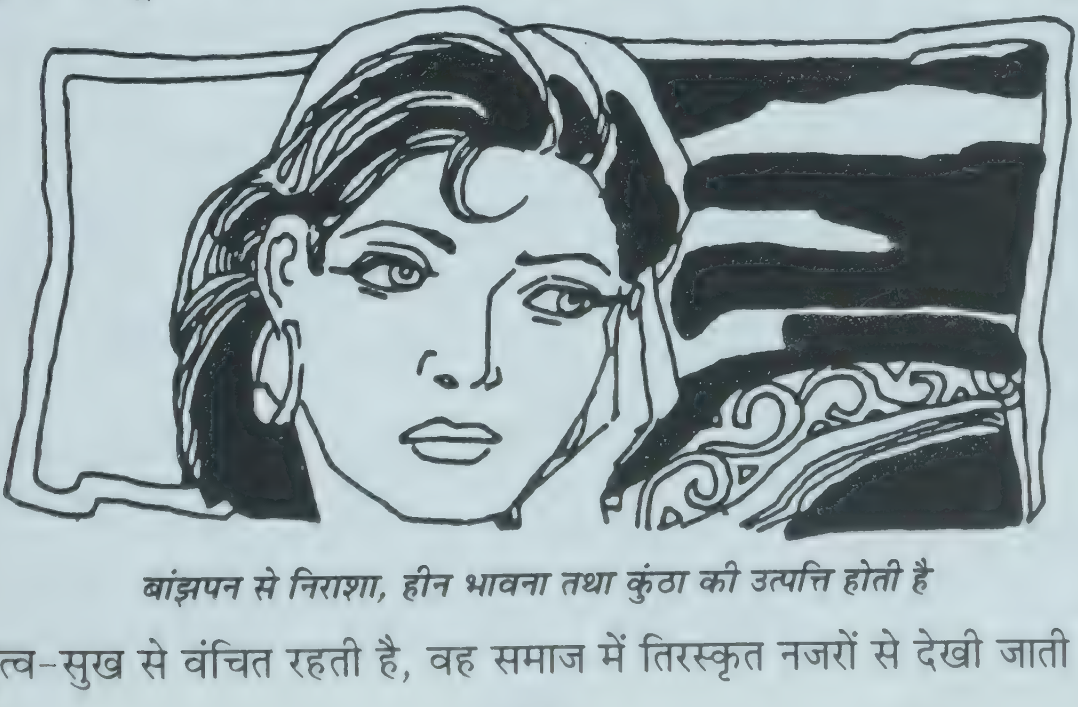
# 17

# स्त्रियों के रोग

प्रकृति ने पुरुष तथा स्त्री के शारीरिक अंगों में भिन्नता रखी है। इस भिन्नता के कारण स्त्री रोगों की देखभाल तथा इलाज भी दूसरे ढंग से किया जाता है। स्त्रियों के स्तनों, योनि, गर्भाशय आदि अंगों में काफी विशिष्टता पाई जाने के कारण स्त्री के अन्य अंगों की अपेक्षा इनका महत्त्व अधिक है। प्रसव इन्हीं अंगों का एक रूप है। ईश्वर ने सृष्टि-रचना का महत्त्वपूर्ण कार्य इन्हीं अंगों द्वारा सम्पन्न कराया है। परन्तु कभी-कभी स्त्री के इन विशेष अंगों में विकार उत्पन्न होने के कारण तरह-तरह के रोग लग जाते हैं। उनमें प्रदर रोग, सोम रोग, योनि रोग, बन्धत्व आदि रोग शामिल हैं। इन सभी रोगों के कारण, पहचान तथा उपचार के नुस्खे नीचे दिए जा रहे हैं।

## गर्भ न ठहरना (बांझपन)

पुरुष द्वारा समागम के पश्चात् स्त्री को गर्भ न ठहरना बांझपन कहलाता है। वस्तुतः स्त्री पूर्णता तभी प्राप्त करती है, जब वह मां बनती है। जो स्त्री विवाहोपरांत



*बांझपन से निराशा, हीन भावना तथा कुंठा की उत्पत्ति होती है*

मातृत्व-सुख से वंचित रहती है, वह समाज में तिरस्कृत नजरों से देखी जाती है।

परंतु ऐसा नहीं है कि वह मां न बन सके। यदि उचित उपचार किया जाए तो बांझ स्त्री भी मां बन सकती है।

**कारण**—स्त्रियों को कुछ विशेष कारणों से गर्भ नहीं ठहरता। शारीरिक कमजोरी, जरायु में गांठ, जरायु का टेढ़ा होना, योनि का छोटी होना, मासिक धर्म में गड़बड़ी, बहुत अधिक सम्भोग, जननेन्द्रिय की बीमारी, शरीर में चर्बी का बढ़ जाना आदि स्थितियों में संतान उत्पन्न करने की शक्ति नहीं रहती।

**पहचान**—इस रोग में स्त्री को मासिक धर्म ठीक से नहीं होता। ऐसा लगता है, जैसे गर्भ में सुइयां चुभ रही हों। कभी-कभी गर्भाशय में पीड़ा भी होती है। सम्भोग करते समय सब-कुछ ठीक-ठाक रहने पर भी गर्भ नहीं ठहरता। गर्भ ठहरने का मार्ग बहुत खुश्क, कमजोर तथा खुजली पैदा करने वाला रहता है। गर्भ में फुंसी, जलन, सूजन आदि भी मालूम पड़ती है।

**नुस्खे**—यदि गर्भाशय में किसी प्रकार की खराबी हो तो एक चम्मच मेथी के चूर्ण में थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर प्रतिदिन खाना चाहिए। कुछ ही दिनों में गर्भाशय ठीक हो जाएगा।

❑ गूलर की जड़ की छाल का काढ़ा एक कप की मात्रा में रोज पीने से काफी लाभ होता है।

❑ गर्भ न ठहरने पर प्रतिदिन दो बार सौंफ का अर्क पिएं।

❑ यदि गर्भ न ठहरता हो तो मोठ की चपाती खानी चाहिए।

❑ प्रतिदिन स्त्री को चुकंदर का रस दो चम्मच की मात्रा में सुबह निहार मुंह पीना चाहिए।

❑ 6 ग्राम सौंफ का चूर्ण देशी घी के साथ तीन माह तक सेवन करें। निश्चित ही गर्भधारण हो जाएगा।

❑ यदि स्त्री मोटी हो तो 6 ग्राम शतावर का चूर्ण 12 ग्राम घी तथा दूध के साथ खाने से गर्भ ठहर जाता है।

❑ नागदमी बूटी को गाय के घी में मिलाकर योनि के भीतर लेप करें। इससे बंधत्व की खराबी दूर होती है। यह कार्य स्त्री को 40 दिन करना चाहिए।

❑ बरगद की जटा धोकर छाया में सुखा-पीस लें। मासिक धर्म के दिनों में यह चूर्ण रोज दो चम्मच की मात्रा में ठंडे पानी से 5-6 दिन तक सेवन करें। इससे गर्भधारण करने की शक्ति आ जाती है।

❑ चार चम्मच सरसों पीसकर रख लें। मासिक धर्म शुरू होने के चौथे दिन से एक चम्मच रोज फंकी मारकर पानी पी लें। गर्भ ठहर जाएगा।

❑ मासिक धर्म की अवधि में असगंध का काढ़ा बनाकर पीने से भी सन्तानोत्पत्ति की शक्ति आ जाती है।

❑ स्त्री को निहार मुंह बकरी के दूध का सेवन करना चाहिए।

❑ सुपारी तथा नागकेसर 10-10 ग्राम की मात्रा में कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। इसमें से 6 माशे यानी एक चुटकी चूर्ण प्रतिदिन स्त्री को देना चाहिए। इससे गर्भाशय के विकार निकल जाते हैं और स्त्री को गर्भ ठहर जाता है।

## प्रदर रोग

प्रदर रोग में योनि मार्ग से पतला या गाढ़ा चिकना स्राव कम अथवा अधिक मात्रा में निकलने लगता है। यह स्राव मासिक धर्म से पूर्व या बाद में भी होता है। यह दो प्रकार का होता है—श्वेत प्रदर और रक्त प्रदर। श्वेत प्रदर में सफेद रंग का और रक्त प्रदर में रक्त युक्त प्रमेह होता है।

### श्वेत प्रदर

श्वेत प्रदर होने पर स्त्री की योनि से सफेद रंग का चिकना स्राव पतले या गाढ़े रूप में निकलने लगता है। इस प्रदर में तीक्ष्ण बदबू उत्पन्न होती है। ऐसे में दिमाग कमजोर होकर सिर चकराने लगता है। स्त्री को बड़ी बेचैनी एवं थकान महसूस होती है।

**कारण**—खून की कमी, चिन्ता, शोक, भय, सम्मान की कमी, अधिक सम्भोग, भावनात्मक कष्ट, अजीर्ण, कब्ज, मूत्राशय की सूजन आदि कारणों से स्त्रियों को श्वेत प्रदर हो जाता है।

**पहचान**—योनि मार्ग से सफेद रंग का पतला-पतला स्राव निकलता है। कभी-कभी गाढ़ा लेसदार स्राव चिपचिपे श्लेष्मा के साथ निकलने लगता है। इस रोग में भूख नहीं लगती। पेट में भारीपन, सिर दर्द, शरीर में दर्द, उत्साह का खत्म हो जाना, जलन, योनि में खुजली तथा दुर्गंध आने लगती है। स्त्री दिन-प्रतिदिन कमजोर होती चली जाती है। शरीर में हड़फूटन पड़ती है तथा कमर में बड़ी तेजी से दर्द होता है।

**नुस्खे**—10 ग्राम मुलहठी तथा 20 ग्राम चीनी—दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। आधा चम्मच चूर्ण सुबह और आधा चम्मच शाम को दूध के साथ सेवन करें।

❑ सूखे हुए चमेली के पत्ते 4 ग्राम और सफेद फिटकिरी 15 ग्राम—दोनों को खूब महीन पीस लें। इसमें से 2 ग्राम चूर्ण शक्कर में मिलाकर रात के समय फांककर ऊपर से दूध पी लें। इससे श्वेत प्रदर ठीक हो जाता है। जब तक प्रदर न रुके, यह दवा नियमित रूप से लेते रहना चाहिए।

❑ पके हुए केले में 1 ग्राम फिटकिरी का चूर्ण भरकर दोपहर के समय उसे खूब चबा-चबाकर खाएं। इससे सफेद प्रदर रुक जाएगा।

❑ पेट पर ठंडे पानी का कपड़ा 10 मिनट तक रखें। श्वेत प्रदर में यह लाभकारी रहता है।

❑ अशोक की छाल 50 ग्राम लेकर उसे लगभग 2 किलो पानी में पकाएं। जब पानी आधा किलो की मात्रा में रह जाए तो इसे उतारकर छान लें। ठंडा करके इसमें दूध मिलाकर घूंट-घूंट पिएं। श्वेत प्रदर रोकने की यह अचूक दवा है।

❑ गुलाब के पांच फूल मिश्री के साथ मिलाकर खिलाएं। ऊपर से गाय का आधा किलो दूध दें।

❑ अरहर के आठ-दस पत्ते सिल पर पानी द्वारा पीस लें। इसमें थोड़ा-सा सरसों का तेल पकाकर मिलाएं। फिर थोड़ी चीनी डालकर सेवन करें।

❑ एक चम्मच तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ चाटना चाहिए।

❑ अनार के सूखे छिलके एक चम्मच की मात्रा में ठंडे पानी से सेवन करें।

❑ दो चम्मच मूली के पत्तों का रस नित्य पीने से श्वेत प्रदर का रोग ठीक हो जाता है।

❑ 10 ग्राम आंवले का गूदा और 2 ग्राम जीरा—दोनों को खरल करके लें।

❑ सिंघाड़े के आटे की रोटी पर देशी घी लगाकर कुछ दिनों तक खाएं।

## रक्त प्रदर

रक्त प्रदर स्त्रियों का एक भयंकर रोग है। इस रोग में महिलाओं की योनि से रक्त मिला रज निकलने लगता है, जिसमें चिपचिपाहट और तीव्र दुर्गंध होती है। रोग बढ़ने पर इसका रंग अधिक लाल तथा काला भी हो जाता है। इसमें मासिक धर्म समय से पूर्व, अधिक मात्रा में और कभी-कभी महीनों तक लगातार आता रहता है।

**कारण**—रक्त प्रदर होने के अनेक कारण हैं, जैसे—पति के साथ रोज दो-तीन बार सम्भोग करना, लाल मिर्च, तेज, खट्टे-चरपरे पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन, अंडा, मांस, मदिरा का अधिक प्रयोग, बार-बार गर्भस्राव या गर्भपात, मानसिक आघात, चिन्ता, शोक, भार उठाना तथा गर्भाशय पर चोट आदि।

**पहचान**—इसमें रज बार-बार निकलता है जिसमें खून की मात्रा भी होती है। कभी-कभी थक्केदार खून निकलता है। इस हालत में स्त्री की कमर में दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, हाथ-पैरों में दाह, जलन, बेचैनी, दुर्बलता आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं। स्त्री दिन-प्रतिदिन दुर्बल होती जाती है।

**नुस्खे**—6 ग्राम चन्दन का चूर्ण गुलाब के अर्क में मिलाकर सेवन करें।

❑ 2 ग्राम चूहे की मेंगनी में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर दिन में दो बार चार-पांच दिनों तक सेवन करें।

❑ हरी दूब को धोकर पीस लें। उसमें से दो चम्मच रस निकालकर शहद के साथ सेवन करें।

❑ पेट पर गीली मिट्टी का लेप 10 मिनट तक लगाएं।

❑ 2 ग्राम राई पीसकर बकरी के दूध के साथ सेवन करें।

❑ पुराना टाट या बोरी जलाकर भस्म बना लें। इसे प्रतिदिन 3 ग्राम की मात्रा में पानी के साथ खिलाएं। रक्त प्रदर के लिए यह बड़ा कारगर नुस्खा है।

❑ बबूल का गोंद घी में तलकर पीस लें। फिर उसमें समान मात्रा में असली सोना गेरू पीसकर मिलाएं। उसमें से 5 ग्राम चूर्ण प्रतिदिन सुबह के समय फांककर थोड़ा-सा दूध पी लें।

❑ सिंघाड़े का हलवा 15 दिनों तक 100 ग्राम की मात्रा में रोज खाएं। इससे रक्त प्रदर ठीक हो जाता है।



*सिंघाड़े का हलवा रक्त प्रदर में लाभकारी होता है*

❑ बरगद के दूध की 5-5 बूंदें बताशे में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से रक्त प्रदर जल्दी ठीक हो जाता है।

❑ मूली का रस 50 ग्राम की मात्रा में सुबह के समय उपयोग करें।

❑ 5 ग्राम सोंठ के साथ 25 ग्राम खूनखराबा पीस लें। इसमें से 2 ग्राम दवा घी में मिलाकर सेवन करें।

❑ जामुन का रस दो चम्मच तथा चावल का धोवन एक कप—दोनों को मिलाकर पीने से रक्त प्रदर में काफी लाभ होता है।

❑ केले के पत्तों को पीस लें। फिर इसकी खीर बनाकर कुछ दिनों तक सेवन करें।

**विशेष**—उपर्युक्त नुस्खों का प्रयोग करते समय घी, तेल, मिठाई तथा मिर्च-मसालेदार चीजें न खाएं। केवल सात्विक वस्तुओं—गेहूं व जौ की रोटी, मूंग की दाल, तरोई, लौकी, पालक, टमाटर, आलू आदि का सेवन करें। बहुत ठंडे फल न खाएं। पेट में गरमी पैदा करने वाली चीजों का भी सेवन न करें।

## प्रसव पीड़ा

प्रत्येक विवाहित स्त्री मां बनने को लालायित रहती है, अपितु उसे प्रसव के समय अपार कष्ट एवं परेशानियां भोगनी पड़ती हैं। कभी-कभी किन्हीं कारणवश स्त्री, बच्चे अथवा दोनों की जान जोखिम में पड़ जाती है। ऐसी स्थिति में विशेष रूप से ध्यान दिए जाने की आवश्यकता रहती है।

**कारण**—बच्चा गर्भाशय के बाहर सरलता से नहीं आता, बल्कि माता को बहुत कष्ट सहन करना पड़ता है। माता दर्द के कारण तड़प जाती है। आजकल तो स्त्रियां शारीरिक परिश्रम बहुत कम करती हैं, इसलिए वे बच्चे जनते समय अधमरी हो जाती हैं। कहा जाता है कि बच्चा जनने में स्त्री का दूसरा जन्म होता है। वर्तमान युग में ऐसी बहुत-सी दवाइयों तथा नुस्खों की खोज हो गई है जिनके सेवन से माता को प्रसव पीड़ा नहीं भोगनी पड़ती।

**पहचान**—बच्चे को जन्म देते समय माता को बहुत घबराहट होती है। उसे उल्टी, पूरे शरीर, पेड़ू व पेट में दर्द, बेचैनी, योनि से स्राव तथा रक्त आने लगता है। ये प्रसव पीड़ा के आम लक्षण हैं।

**नुस्खे**—प्रसव पीड़ा के समय स्त्री को तुलसी के पत्तों का रस एक-एक चम्मच की मात्रा में थोड़ी-थोड़ी देर बाद पिलाना चाहिए।

❑ चुम्बक पत्थर को रेशमी कपड़े में बांधकर स्त्री के बाएं हाथ में पकड़ा देना चाहिए। इससे बच्चा आसानी से पैदा हो जाता है।

❑ तीन दाने लाल घुंघची लेकर महीन पीस लें। इसमें थोड़ा-सा पुराना गुड़ मिलाएं। फिर दोनों को अच्छी तरह खरल कर लें। इसे प्रसव के समय खिला दें। नुस्खा पेट में पहुंचने के 10 मिनट बाद बच्चा बिना दर्द के हो जाएगा।

❑ अपामार्ग की जड़ को माता की कमर में डोरी में पिरोकर बांधने से प्रसव का कष्ट कम हो जाता है।

❑ एरण्ड का तेल बार-बार नाभि पर लगाने से प्रसव शीघ्र हो जाता है।

❑ प्रसव होने के आठ दिन पहले से माता को अंजीर का सेवन शुरू कर देना चाहिए।

❑ प्रसूति के समय मकोय की जड़ पीसकर नाभि के नीचे लेप करना चाहिए। इससे प्रसव आसानी से हो जाता है।

❑ प्रसव के समय स्त्री को गाजर के बीज तथा उसके पत्तों का काढ़ा पिलाना चाहिए।

❑ थोड़ी-सी लौकी को उबाल लें। फिर उसका रस निचोड़कर 30 ग्राम की मात्रा में शहद मिलाकर माता को दें। प्रसव पीड़ा कम हो जाएगी।

# मासिक धर्म का रुक जाना

मासिक धर्म स्त्री में होने वाली एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। यदि मासिक धर्म में अनियमितता होती है तो स्त्री के शरीर में अन्य विकार उत्पन्न हो जाते हैं। इसका कारण शरीर के भीतर किसी रोग का होना भी हो सकता है। इसके सुचारु रूप से न होने पर स्त्री जीवन भर मातृत्व सुख से वंचित रह जाती है।

**कारण**—शरीर में बहुत ज्यादा आलस्य, खून की कमी, मैथुन दोष, माहवारी के समय ठंडी चीजों का सेवन, ठंड लग जाना, पानी में देर तक भीगना, व्यर्थ में इधर-उधर भ्रमण करना, शोक, क्रोध, दुःख, मानसिक उद्वेग, तथा मासिक धर्म के समय खाने-पीने में असावधानी—इन सभी कारणों से मासिक धर्म रुक जाता है या समय से नहीं होता।

**पहचान**—गर्भाशय के हिस्से में दर्द, भूख न लगना, वमन, कब्ज, स्तनों में दर्द, दूध कम निकलना, दिल धड़कना, सांस लेने में तकलीफ, कान में तरह-तरह की आवाजें सुनाई पड़ना, नींद न आना, दस्त लगना, पेट में दर्द, शरीर में जगह-जगह सूजन, मानसिक तनाव, हाथ, पैर व कमर में दर्द, स्वरभंग, थकावट, शरीर में दर्द आदि मासिक धर्म रुकने के लक्षण हैं।

**नुस्खे**—3 ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से माहवारी ठीक हो जाती है।

❑ दूब का रस एक चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन सुबह के समय पीने से रुकी माहवारी खुल जाती है।

❑ कच्चे पपीते की सब्जी बनाकर कुछ दिनों तक खाने से मासिक धर्म खुलकर आने लगता है।

❑ ग्वारपाठे का रस दो चम्मच की मात्रा में खाली पेट लगभग दो सप्ताह तक सेवन करें।

❑ 10 ग्राम तिल, 2 ग्राम कालीमिर्च, दो नग छोटी पीपल तथा जरा-सी शक्कर—सबका काढ़ा बनाकर पीने से मासिक धर्म खुलकर आने लगता है।

❑ 3 ग्राम तुलसी की जड़ का चूर्ण शहद के साथ सेवन करें।

❑ 50 ग्राम सोंठ, 30 ग्राम गुड़, 5 ग्राम बायबिड़ंग तथा 5 ग्राम जौ—सबको मोटा-मोटा कूटकर दो कप पानी में औटाएं। जब पानी आधा कप रह जाए तो काढ़े का सेवन करें। रुका हुआ मासिक धर्म खुल जाएगा।

❑ बरगद की जटा, मेथी और कलौंजी—सब 3-3 ग्राम की मात्रा में लेकर मोट-मोटा कूट लें। फिर आधा किलो पानी में सब चीजें डालकर काढ़ा बनाएं। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर शक्कर डालकर पी जाएं।

❑ प्याज का सूप एक कप बनाएं। उसमें थोड़ा-सा गुड़ घोल लें। इसे पीने से रुका हुआ मासिक धर्म खुल जाएगा।

❑ दिन में तीन बार 2-2 ग्राम नमक गरम पानी से सेवन करना चाहिए। इससे मासिक धर्म खुल जाता है।

## अधिक मासिक स्राव

कभी-कभी किन्हीं कारणवश महिलाओं को अधिक मासिक स्राव होता है। ऐसी स्थिति में स्त्री को काफी कष्ट तथा कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। यदि शुरुआती दौर में ही इस रोग का उपचार हो जाए तो घातक परिणाम होने की संभावना नहीं रहती।

**कारण**—गर्भाशय में गांठ या फोड़ा बन जाना, डिम्ब ग्रंथियों का ठीक से न बनना, हिस्टीरिया रोग, स्नायु दुर्बलता, पीलिया, गठिया, वायु रोग, गर्भाशय का अपने स्थान से हट जाना या मुड़ जाना, जरायु में खून रुकना, ऋतु के समय मैथुन करना, ठंड लगना आदि कारणों से मासिक स्राव अधिक मात्रा में होने लगता है।

**पहचान**—कमर तथा जांघों में तेज दर्द, सिर दर्द, आलस्य, काम करने के प्रति अनिच्छा आदि लक्षण अधिक मासिक स्राव के बाद दिखाई देते हैं।

**नुस्खे**—दो चुटकी पीपल का चूर्ण शहद में मिलाकर सेवन करने से स्त्रियों को अधिक मासिक स्राव की शिकायत दूर हो जाती है।

❑ कच्चे पपीते का रस दो चम्मच की मात्रा में दिन में दो बार लें।

❑ मटर को उबालकर उसका पानी पीने से मासिक स्राव नियंत्रित होता है।

❑ दो चम्मच धनिया को चावल के पानी के साथ खाने से अधिक मासिक स्राव जल्दी ही सामान्य हो जाता है।

❑ दो चम्मच गोमूत्र लगभग चार दिनों तक पीने से मासिक धर्म सही रूप में आने लगता है।

❑ आक (मदार) की जड़ छाया में सुखा-पीस लें। उसमें से 2 ग्राम चूर्ण शहद के साथ लें। मासिक धर्म सम्बंधी शिकायतें दूर हो जाएंगी।

❑ बैंगन के पत्ते 50 ग्राम तथा गुड़ 50 ग्राम—दोनों को आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर घूंट-घूंट पी जाएं।

❑ 250 ग्राम गाय के दूध में 50 ग्राम केले के तने का रस मिलाकर एक सप्ताह तक खाली पेट सेवन करें।

❑ पुदीने की चटनी भोजन में खाने से मासिक धर्म नियंत्रित हो जाता है।

❑ गुड़ 50 ग्राम तथा अजवायन 5 ग्राम—दोनों का हलवा घी में बनाकर सेवन करें। यह बहुत ही बेहतरीन नुस्खा माना गया है।

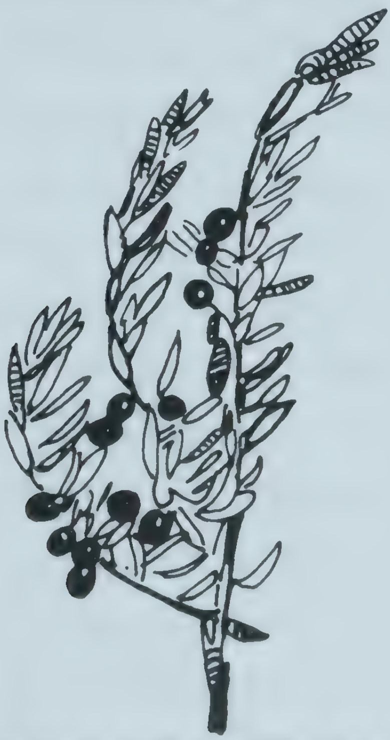
## स्तनों का ढीलापन

स्त्री की सुन्दरता तथा यौवन का निखार पुष्ट स्तनों से दिखाई देता है। इसलिए वे प्राय: अपना स्तन पुष्ट और कठोर बनाने के लिए प्रयत्नशील रहती हैं। स्तनों में ढीलापन होना, समय के साथ उनका विकास न होना तथा उनमें कठोरता का अभाव होना आदि स्थितियां स्त्री को हीन भावना से ग्रस्त कर देती हैं।

**कारण**—शारीरिक कमजोरी, मासिक धर्म की अनियमितता, अधिक सम्भोग, शरीर में बुखार का रहना आदि कारणों से स्तन ढीले पड़ जाते हैं। कुछ स्त्रियों के स्तनों की गोलाई बहुत कम होती है। ऐसी हालत में स्त्री को कोई न कोई रोग अवश्य होता है, क्योंकि तब स्तनों को पुष्ट करने वाले हारमोन ठीक से नहीं बन पाते हैं।

**पहचान**—ऐसी स्त्रियों के स्तन ढीले अथवा छोटे होते हैं। उन्हें घर, परिवार तथा स्त्री-समाज में एक प्रकार की लज्जा का अनुभव होता है। वे हीन भावना से ग्रस्त तथा चिंतित रहती हैं।

**नुस्खे**—गाय का घी, काले तिल, काली निशोथ, बच तथा सोंठ—सबको मिलाकर पीस लें। फिर इनको आधा किलो तिली के तेल में पकाएं। थोड़ी देर बाद तेल को ठंडा करके शीशी में भर लें। इस तेल की मालिश सुबह स्नान करने से पूर्व स्तन पर 10 मिनट तक करें। स्तन पुष्ट तथा कठोर हो जाएंगे।



***जैतून के तेल से स्तनों का सौंदर्य बढ़ जाता है***

❑ जैतून के तेल में थोड़ी-सी फिटकिरी पीसकर मिला लें। फिर इस तेल से स्तनों की अच्छी तरह मालिश करें।

❑ कंधारी अनार के छिलकों को पानी के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें 5 ग्राम पिसी हुई हल्दी मिलाएं। अब इसे दोनों स्तनों पर निप्पल छोड़कर लगाएं। सूखने के बाद उरोजों को धो डालें। शीघ्र ही स्तनों की ढीली मांसपेशियों में तनाव आ जाएगा।

❑ एक अंडा, नीबू का रस 10 ग्राम और बेसन 10 ग्राम—तीनों को दूध के साथ अच्छी तरह फेंट लें। फिर इस पेस्ट को स्तनों पर लगाएं।

❑ राई पीसकर स्तनों पर लगाएं। स्तन पुष्ट हो जाएंगे।

❑ बरगद के दूध की स्तनों पर मालिश करें।

❑ एरण्ड के पत्तों को गन्ने के सिरके में पीसकर स्तनों पर लेप लगाएं।

❑ शहद में माजूफल का चूर्ण मिलाकर स्तनों पर लेप करें।

## स्तनों में दूध की कमी

नवजात शिशु माता के दुग्ध पर ही अपना भरण-पोषण करता है। लेकिन कभी-कभी किन्हीं कारणों से माता के स्तनों में पर्याप्त दुग्ध का निर्माण नहीं हो पाता। ऐसे में माता को चिंताएं घेर लेती हैं।

**कारण**—शरीर स्वस्थ न रहने के कारण किसी-किसी प्रसूता के स्तनों में बहुत कम दूध उतरता है। ऐसी हालत में नवजात शिशु को उचित मात्रा में दूध नहीं मिल पाता। भूखा रहने के कारण शिशु रोता रहता है। इससे उसके स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता। वह कमजोर रह जाता है।

**पहचान**—जिन माताओं के स्तनों में दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं उतरता, उन्हें मजबूरन डिब्बे या गाय का दूध बच्चे को देना पड़ता है। लेकिन कभी-कभी ये दूध बच्चे मुंह से नहीं लगाते। बच्चा मां का दूध ही पीना चाहता है। जब उसका पेट नहीं भरता तो वह निप्पल को जबड़ों से भींचने लगता है।

**नुस्खे**—भुना जीरा आधा चम्मच तथा देशी खांड़ दो चम्मच—दोनों को पीसकर दूध के साथ सेवन करें। शीघ्र ही स्तनों में अधिक दूध उतरने लगेगा।

❑ 250 ग्राम धुले तिल को कूट-पीसकर रख लें। इसमें से दो चम्मच सुबह तथा दो चम्मच शाम को दूध के साथ लें। इससे दूध की वृद्धि अवश्य होगी।

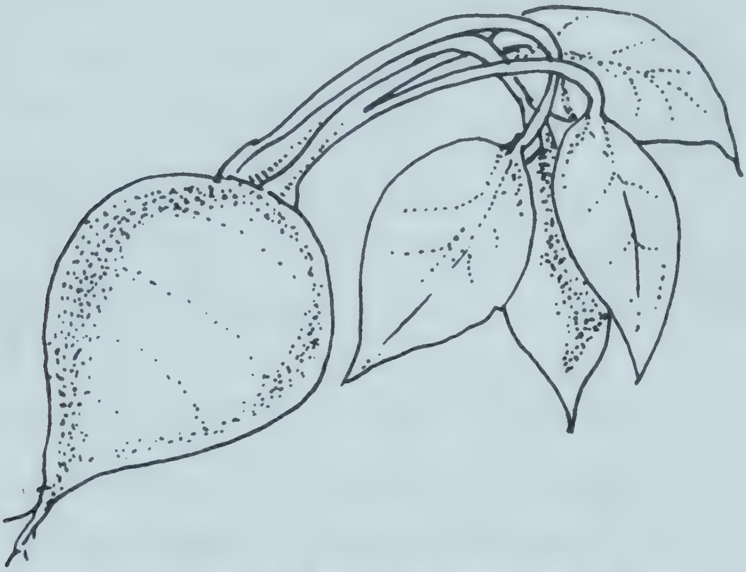
❑ नियमित रूप से पका हुआ पपीता खाने से स्तनों में दूध बढ़ जाता है।

❑ स्तनों पर कुछ दिनों तक एरण्ड के तेल की मालिश करनी चाहिए।

❑ नीम की थोड़ी-सी छाल को पानी में उबालकर एक सप्ताह तक पिएं। स्तनों में दूध की वृद्धि अवश्य होगी।

❑ गन्ने की जड़ धोकर सुखा-पीस लें। फिर काली गाजर के हलवे में मिलाकर सेवन करें।

❑ नियमित रूप से चुकन्दर खाने से माता को अधिक मात्रा में दूध उतरने लगता है।



*चुकंदर खाने से स्तनों में दूध बढ़ जाता है*

❑ सफेद जीरा, सौंफ तथा मिश्री—तीनों का दो चम्मच चूर्ण लेकर तीन खुराक बनाएं। इसका सेवन सुबह, दोपहर और शाम को करें।

❑ एक कप गाजर का रस प्रतिदिन पीने से स्तन दुग्धमय हो जाते हैं।

❑ सौंफ, मधु, शतावर तथा विदारीकंद—सभी 5-5 ग्राम लेकर पीस डालें। फिर इसमें से 3 ग्राम चूर्ण कुछ दिनों तक गाय के दूध के साथ लें।

❑ भोजन के साथ कच्चे प्याज का सेवन करने से भी छाती में दूध की मात्रा बढ़ जाती है।

❑ ❑



18

# बच्चों की बीमारियां

बच्चे परिवार की बगिया के फूल होते हैं। जिस प्रकार फूलों को पौधों पर खिले रहने के लिए पूर्ण देखभाल की जरूरत होती है, उसी प्रकार परिवार में बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए उनकी कदम-कदम पर सुरक्षा आवश्यक है। बच्चों को विभिन्न प्रकार की बीमारियां समय-समय पर लगती रहती हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि उनके शरीर में बीमारियों को सहन करने की शक्ति बहुत कम होती है। वे देखते-देखते किसी न किसी बीमारी के चक्र में घिर जाते हैं। ऐसी दशा में उनका स्वास्थ्य गिर जाता है। वे या तो रोते रहते हैं या फिर बिलकुल अधमरे-से खाट पर पड़ जाते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता घबरा उठते हैं।

बच्चों को प्रायः खांसी, जुकाम, बुखार, जिगर के विकार, खसरा, सूखा रोग, दस्त, उल्टियां, फोड़े-फुंसियां आदि रोग हो जाते हैं। यहां हम बच्चों पर परीक्षित दादी मां के कुछ नुस्खे दे रहे हैं। इनके द्वारा माता-पिता बच्चों की बीमारियों की प्राथमिक चिकित्सा करके लाभ उठा सकते हैं।

## जिगर बढ़ना

शरीर के सभी महत्त्वपूर्ण कार्यों में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से जिगर की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। भोजन के पाचन के बाद आहार रस सबसे पहले जिगर में पहुंचता है। वहां उसमें अनेक जैव तथा रासायनिक परिवर्तन होते हैं। उसमें जरूरी निर्माण तथा विघटन भी होते हैं। इसे धातुपाक या चयापचय कहते हैं। परन्तु जिगर के कार्यों में बाधा डालने वाले अनेक शत्रु हैं। जैसे—जीवाणु, वायरस, कृमि आदि बाहर से आकर इसमें संक्रमण तथा सूजन फैलाते हैं। इसलिए जिगर को ठीक रखना बहुत जरूरी है।

**कारण**—जिगर बढ़ने का रोग प्रायः छोटे बच्चों को होता है। इसके मुख्य कारणों में माता के दूध की खराबी, गाय-भैंस का बासी तथा भारी दूध, अधिक मात्रा में दूध पिलाना, छोटी उम्र में बच्चों को चावल एवं भरपेट भोजन देना, मीठे

पदार्थों का अधिक प्रयोग, बर्फ, आइसक्रीम, चॉकलेट आदि के सेवन हैं। इन्हें खाने से बच्चे का जिगर घातक रोगों का शिकार हो जाता है।

**पहचान**—बच्चे को अपच होकर धीरे-धीरे जिगर बढ़ने लगता है। बालक के पेट की वृद्धि हो जाती है। खाया-पिया उसके शरीर को नहीं लगता। वह दिन-प्रतिदिन सूखने लगता है। उसके शरीर में खून की मात्रा कम होने लगती है। इस कारण वह चिड़चिड़े स्वभाव का हो जाता है।

**नुस्खे**—बालक को एक चम्मच आंवले का रस शहद मिलाकर नित्य चटाना चाहिए। साथ ही माता को भी आंवले या सेब का मुरब्बा खाना चाहिए।

❑ एक रत्ती असली बंसलोचन बालक को नित्य दिन में दो बार दूध या शहद के साथ दें।

❑ चूने के पानी की दो-तीन बूंदें ताजे पानी में मिलाकर बालक को नित्य पिलाना चाहिए।

❑ पांच बूंद भांगरे के पत्तों का रस दूध में मिलाकर दें।

❑ दो रत्ती पिप्पली का चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार चटाएं।

❑ नित्य एक कप पपीते का रस बालक को पिलाएं।

❑ बैंगन का भरता बनाकर चने की रोटी से खिलाएं।

❑ अजवायन, चीता, यवक्षार, पीपरामूल, दंती की जड़ और छोटी पीपल—सब 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण दही के तोड़ (पानी) के साथ खिलाएं।

❑ मैनसिल को तेल में मिलाकर शरीर पर मालिश करें।

❑ अंडे की जर्दी बच्चे की गुदा में चढ़ाने से भी काफी लाभ होता है।

❑ नीम के पत्तों का रस पानी में मिलाकर पिलाएं।

❑ 2 ग्राम कलमी शोरा और 2 ग्राम जवाखार को पानी में मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन कराएं।

### *प्राथमिक चिकित्सा आवश्यक क्यों*

**बच्चे का शरीर बहुत जल्दी रोग पकड़ लेता है। अतः हमारा कर्त्तव्य है कि बच्चों के चेहरे देखकर हमें उनके रोगों का ज्ञान हो। साथ ही यह भी जानना चाहिए कि प्राथमिक चिकित्सा एवं घरेलू नुस्खों से बच्चों को कैसे स्वस्थ रखा जा सकता है। हर सुबह जब सूर्य उगता है तो वह अपने साथ नई किरणें लेकर आता है—वह अपने गुजरे हुए कल का कुछ लेकर नहीं आता। ठीक इसी प्रकार जो आपके पास है, उसका उपयोग कर प्रकाश की किरणें फैलाइए।**

❑ सोडाबाई कार्ब तथा सज्जीखार 2 माशा की मात्रा में दिन में तीन बार दें।

❑ आधा चम्मच जामुन का सिरका पानी में घोलकर बच्चे को दें।

❑ पीपल और चिरायता—दोनों का चूर्ण एक-एक चुटकी की मात्रा में बच्चे को पानी के साथ दें।

❑ एक अंजीर सिरके में मथकर बच्चे को देना चाहिए।



*जिगर वृद्धि में अंजीर लाजवाब सिद्ध होता है*

❑ मकोय के पत्तों का रस 10-10 बूंद सुबह-शाम शहद में मिलाकर दें।

❑ अपामार्ग का क्षार तीन रत्ती की मात्रा में दही के साथ दें।

## पेट के कीड़े

आमाशय और अंतड़ियों में बहुत से विकार पाए जाते हैं। उनमें से कृमि रोग भी बच्चे को परेशान करता है। ये कृमि लगभग 20 प्रकार के होते हैं जो अंतड़ियों में घाव पैदा कर देते हैं। अत: रोगी बेचैन हो जाता है। ये पेट में वायु को बढ़ा देते हैं जिसके कारण हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। कृमि रोग में रोगी को उबकाई आती रहती है। कई बार भोजन के प्रति अरुचि भी उत्पन्न हो जाती है। चक्कर आने लगते हैं तथा प्यास अधिक लगती है।

यह रोग गंदगी के कारण होता है। मक्खियों द्वारा गंदा भोजन, जल, दूध आदि के सेवन से इसका प्रसार तेजी से होता है। रोगी की आंतों से कृमि के अण्डे मल के साथ निकलकर बाहर आ जाते हैं और धरती पर फैल जाते हैं। फिर ये लार्वा रेंगते-रेंगते बड़े हो जाते हैं। जब व्यक्ति सड़क, घास आदि पर चलता है तो ये उसके पैरों में चिपट जाते हैं तथा त्वचा भेदकर शरीर के भीतर पहुंच जाते हैं।

**कारण**—बच्चों द्वारा मिट्टी खांने, दूषित भोजन ग्रहण करने, गंदे कपड़े पहनने, शरीर की उचित सफाई न करने, मांस, मछली, गुड़, दही, सिरका आदि अधिक मात्रा में सेवन करने से पेट में कीड़े हो जाते हैं।

**पहचान**—बच्चों को बदहजमी, पेट में दर्द, बुखार आदि की शिकायत हो जाती है। उनके चेहरे का रंग उड़ जाता है। दस्त लग जाते हैं तथा भोजन में अरुचि उत्पन्न होने लगती है।

**नुस्खे**—एक चम्मच करेले का रस, एक चम्मच नीम की पत्तियों का रस, एक चम्मच पालक का रस और जरा-सा सेंधा नमक—सबको मिलाकर दो खुराक बनाएं। सुबह-शाम भोजन के बाद इसका सेवन करें। इन रसों से कीड़े मरकर मल के साथ बाहर निकल जाएंगे।

❑ छाछ में काला नमक और कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

❑ लहसुन की चटनी बनाकर सुबह निहार मुंह खाकर ऊपर से पानी पी लें। कीड़े मर जाएंगे।

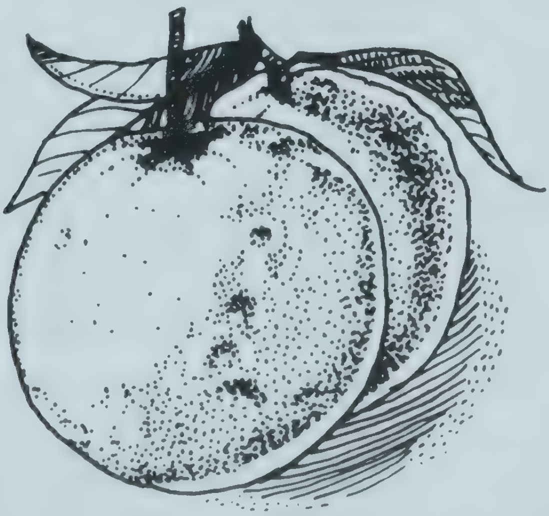
❑ गरम पानी में आधा चम्मच हल्दी डालकर एक सप्ताह तक रोज इसका सेवन करें।

❑ एक चम्मच नीम की पत्तियों के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य सुबह-शाम सेवन करें।

❑ अनार के पेड़ की छाल का काढ़ा बनाकर सेवन करें।

❑ 2 ग्राम बायबिड़ंग का चूर्ण और 8-10 पत्ते तुलसी—दोनों की चटनी बनाकर सुबह-शाम खाएं।

❑ नारंगी के छिलके 10 ग्राम और बायबिड़ंग 10 ग्राम—दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। 3-3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम खाकर ऊपर से गरम पानी पी लें।



*नारंगी के छिलके से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं*

❑ थोड़े से अनार के छिलके सुखा-पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 3 ग्राम चूर्ण छाछ के साथ सेवन करें।

❑ 3 ग्राम अजवायन, 3 ग्राम बायबिड़ंग तथा 1 ग्राम कपूर—इन सबको पीसकर उसमें जरा-सा गुड़ मिलाएं। 3 ग्राम दवा दिन के भोजन के बाद लें।

❑ करेले के रस में एक चुटकी हींग डालकर पीने से पेट के कृमि मल के साथ निकल जाते हैं।

❑ 25 ग्राम राई का चूर्ण गोमूत्र में मिलाकर सुबह-शाम लें।

❑ आम की गुठली की पुतली या गिरी निकालकर चूर्ण बना लें। फिर 5 ग्राम चूर्ण में जरा-सा नमक डालकर सेवन करें।

❑ कच्चे केले की सब्जी लगातार चार दिनों तक खाने से कृमि मर जाते हैं।

❑ गाजर का रस रोज एक कप की मात्रा में एक सप्ताह तक नित्य पीने से कृमि रोग नष्ट हो जाता है।

❑ प्याज के रस में जरा-सा नमक मिलाकर पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मल द्वारा बाहर निकल जाते हैं।

❑ शहतूत का शरबत पेट के कीड़े मारने के लिए बहुत उपयोगी है।

❑ 5 ग्राम बथुए के बीज पीसकर शहद मिलाकर सेवन करें।

❑ पपीते के बीजों को सुखाकर उनका चूर्ण बना लें। एक चुटकी चूर्ण दिन में तीन बार शहद के साथ दें।

❑ अजवायन का चूर्ण एक चुटकी की मात्रा में दिन में दो बार गुड़ के साथ देना चाहिए।

❑ एक चम्मच बथुए का रस सुबह बिना कुछ खिलाए पिला दें।

❑ केसर तथा कपूर—दोनों एक-एक रत्ती की मात्रा में पीसकर दूध के साथ चार-पांच दिन तक दें। कीड़े मल के साथ निकल जाएंगे।

❑ पत्थरधोड़ी का चूर्ण दो रत्ती की मात्रा में शहद से चटाएं।

❑ चौथाई चम्मच बायबिड़ंग का चूर्ण शहद में मिलाकर चटाना चाहिए।

❑ एक चम्मच तुलसी का रस गरम करके बच्चे को पिलाएं।

❑ बच्चे को सुबह-शाम एक-एक रत्ती की मात्रा में हींग भूनकर दें।

❑ शहद में आधा चम्मच पारिजात के पत्तों का रस मिलाकर पिलाएं।

## सूखा रोग

सूखा रोग होने पर बच्चा दिन-प्रतिदिन निर्बल होता चला जाता है। उसके हाथ-पांव सूख जाते हैं। पेट बढ़कर आगे की ओर निकल आता है। विशेषज्ञों का कहना है कि कुपोषण अथवा सन्तुलित आहार के अभाव में इस रोग की उत्पत्ति होती है।

**कारण**—यह रोग बच्चों में विटामिन 'डी' तथा चूने की कमी से हो जात

है। इसके अलावा पाचन क्रिया में विकार उत्पन्न होने से दूध तथा अन्न ठीक से नहीं पच पाता। इस कारण बच्चा सूखता जाता है। माता के गलत आहार, अधिक चीनी खाने, बासी भोजन करने आदि का प्रभाव दूध पीने वाले बच्चे के शरीर पर भी पड़ता है। इसी कारण ऐसे बच्चों को यह रोग अधिक होता है।

**पहचान**—इस रोग में बच्चे की कमर पतली पड़ जाती है। उसे पतले दस्त आने लगते हैं। दोनों नितम्ब सूख जाते हैं। चेहरे एवं त्वचा पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। नाखूनों में सफेदी आने लगती है।

**नुस्खे**—बच्चे को सुबह-शाम दो-दो चम्मच की मात्रा में पपीते का रस पिलाना चाहिए।

❑ एक चम्मच जामुन का रस आधा चम्मच सिरके में मिलाकर चार खुराक करें। इसे दिनभर में चार बार पिलाएं।

❑ बच्चे को लम्बे बैंगन की सब्जी चने की रोटी के साथ खिलानी चाहिए।

❑ छोटी पीपल को सौंफ के अर्क में घिसकर दें।

❑ अजवायन, चीता, यवक्षार, पीपरामूल, दंती की जड़ एवं छोटी पीपल—सब 5-5 ग्राम की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से चार रत्ती चूर्ण दही के पानी के साथ खिलाएं।

❑ मकोय के पत्तों का रस एक चम्मच लेकर उसमें दो रत्ती कपूर मिला लें। इसकी दो खुराक करके सुबह-शाम चटाएं।

❑ दो रत्ती अपामार्ग का क्षार दही में मिलाकर खिलाएं।

## सामान्य खांसी

बच्चे के अंग-प्रत्यंग अत्यंत कोमल होते हैं। फलस्वरूप वे जल्दी ही बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। इसी कारण उन्हें खांसी भी होने लगती है। यह मौसम बदलने, कब्ज रहने, अधिक भोजन करने, खट्टी चीजें और मैदे की चीजें अधिक खाने से हो जाती है।

**कारण**—खांसी ज्यादातर वात, पित्त और कफ के बिगड़ जाने से होती है। यह अपने-आप में कोई रोग नहीं है। बच्चों को ठंड लगने, धूल-धुआं आदि के कारण स्नायुओं में गड़बड़ी होने से खांसी का रोग हो जाता है।

**पहचान**—खांसी होने पर बच्चा कभी-कभी जोर-जोर से खांसने लगता है। खांसी सूखी भी होती है और बलगम वाली भी। दोनों प्रकार की खांसी में बच्चे को बहुत कष्ट उठाना पड़ता है।

**नुस्खे**—दो बूंद लहसुन का रस शहद में मिलाकर बच्चे को दिन में तीन बार चटाने से खांसी में बहुत आराम मिलता है।

❑ एक चम्मच गेहूं के चोकर में जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर एक कप पानी में पकाएं। जब पानी चौथाई कप रह जाए तो बच्चे को पिला दें।

❑ दो कालीमिर्च का चूर्ण शहद से चटाना चाहिए।

❑ 1 ग्राम छोटी पीपल का महीन चूर्ण शहद में मिलाकर दिनभर में तीन-चार बार चटाएं।

❑ 10 ग्राम फूला सुहागा में 10 ग्राम शहद मिलाएं। इसे एक शीशी में भर लें। दिनभर में चार बार बच्चे को चटाएं।

❑ 5 ग्राम मुलहठी का चूर्ण शहद से खिलाएं।

❑ आधा चम्मच हल्दी को थोड़े-से दूध में घोलकर सुबह-शाम देने से खांसी चली जाती है।



*अदरक : सामान्य खांसी को समूल मिटा देता है*

❑ आधा चम्मच अदरक के रस में शहद मिलाकर बच्चे को दें।

❑ थोड़े-से अजवायन का चूर्ण शहद के साथ चटाएं।

❑ अनार के पेड़ की छाल बच्चे को चूसने के लिए दें। यह खांसी के लिए बहुत लाभकारी माना गया है।

## मुंह के छाले

बच्चों के मुंह के छाले प्रायः पेट की खराबी से होते हैं। अतः उनकी पाचन क्रिया पर विशेष ध्यान देना चाहिए। बच्चे को अधिक गरम, तीखे तथा मिर्च-मसालेदार पदार्थों का सेवन न करने दें। उन्हें कब्ज एवं अपच से बचाना चाहिए। साथ ही उनकी सफाई एवं स्वच्छता पर भी निगाह रखनी चाहिए।

**कारण**—बच्चों के मुंह में छाले वसा ग्रंथियों के विकार, सर्दी-गरमी के प्रभाव, टट्टी-पेशाब रोकने, एक-दूसरे से मुंह मिलाने, धूप में अधिक घूमने, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट पदार्थों का अधिक सेवन करने आदि कारणों से हो जाते हैं।

**पहचान**—ये छाले नुकीले होते हैं। इनमें जलन पड़ती है। कई बार ये जीभ

के किनारों तथा दोनों होंठों के भीतर निकल आते हैं। छालों के कारण बच्चे को भोजन करने में असुविधा होती है।

**नुस्खे**—तुलसी के पत्तों का रस रुई की फुरेरी से छालों पर लगाना चाहिए।

❑ साबुत धनिया पानी में उबालकर छान लें। फिर इस पानी से बच्चे को गरारे कराएं।

❑ टमाटर के रस को पानी में मिलाकर कुल्ला कराने से भी मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

❑ अमरूद की कोंपलों को पानी में उबालकर कुल्ला कराएं।

❑ खाना खाने के बाद सौंफ के पानी से कुल्ला कराएं।

❑ करेले का रस पानी में डालकर कुल्ला कराएं।

❑ मुलहठी का काढ़ा बनाकर गरारे कराएं।

❑ हरा धनिया पीसकर मुंह के छालों में लगाएं।

❑ सोते समय देशी घी छालों पर लगाकर लार नीचे टपका दें।

❑ बबूल के फूलों को पीसकर शहद में मिलाकर जीभ पर लगाएं।

❑ बेर के पत्तों को उबालकर उसके पानी से कुल्ला करें।

❑ पपीते के मौसम में पका पपीता खाने से मुंह के छाले सूख जाते हैं।

❑ मसूर की दाल जलाकर उसके भस्म में थोड़ा-सा कत्थे का चूर्ण मिलाएं। फिर इस चूर्ण को जीभ तथा होंठों पर बुरककर लार टपका दें।

❑ पान के पत्तों का रस फुरेरी से लगाएं।

## दस्त लगना

दस्त आंतों का रोग है। जब शरीर का सम्पूर्ण जल दूषित हो जाता है तो दस्त आने लगता है। इसमें बच्चे को पतला-पतला मल उतरता है। पेट में मरोड़, ऐंठन तथा भारीपन हो जाता है।

**कारण**—बच्चों को दस्त लगने के कुछ विशेष कारण होते हैं, जैसे—सर्दी लग जाना, आंतों में खराबी, अपच, संक्रमण, अजीर्ण, कब्ज, पेट साफ न होना, बासी तथा ठंडे दूध का प्रयोग करना आदि।

**पहचान**—दस्तों के कारण बच्चे के पेट में दर्द होता है। वह बार-बार मल त्याग करने के लिए विवश होता है। पेट में गुड़गुड़ाहट, डकारें आना तथा वायु बनना, इस रोग के मुख्य लक्षण हैं।

**नुस्खे**—यदि बच्चे को जुकाम तथा खांसी के कारण दस्त हों तो थोड़े-से जायफल को गाय के घी में मिलाकर चटाएं।

❑ जामुन की गुठली की मींग मट्ठे में पीसकर बच्चे को सुबह-शाम दें।

❑ जायफल को पानी में घिसकर बच्चे के पेट पर लेप लगाएं। इसके अलावा दिन में दो बार जायफल चटाएं भी।

❑ तुलसी, अदरक तथा जामुन का रस एक चम्मच की मात्रा में शहद में मिलाकर बच्चे को दिन में दो बार चटाएं।

❑ आम की गुठली पानी में घिसकर नाभि पर लगाएं।

❑ जीरा कच्चा-पक्का भूनकर चौथाई चम्मच की मात्रा में गरम पानी से दें।

❑ पानी में 50 ग्राम सौंफ उबाल लें। फिर इस पानी को छानकर बार-बार बच्चे को पिलाएं।

❑ एक रत्ती हींग में दो माशे कपूर मिलाकर बच्चे को पानी के साथ दें।

❑ एक रत्ती जावित्री को छाछ के साथ देने से पतले दस्त रुक जाते हैं।

## सुगमता से दांत न निकलना

प्रायः दांत निकलते समय बहुत से बच्चों को तकलीफ उठानी पड़ती है। इस दौरान उन्हें कई व्याधियां घेर लेती हैं। यदि शुरुआती दौर में ध्यान दिया जाए तो बच्चे इन पीड़ाओं से बच सकते हैं।

**कारण**—जब बच्चों के दांत निकलने वाले होते हैं तो उनके शरीर में कुछ हारमोनों की उत्पत्ति होने लगती है। ऐसी स्थिति में कमजोर बच्चों को अनेक व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं।

**पहचान**—दांत निकलते समय मसूड़े में दाहयुक्त सूजन, अधिक लार का स्राव, हरे-पीले दस्त तथा कभी-कभी उल्टी होती है। मसूड़ों में खुजली के कारण बच्चा दूध पीते समय स्तन को मुंह में दबाने लगता है। अनेक बच्चों को खांसी, जुकाम, ज्वर, आंख या कान में पीड़ा आदि होने लगती है।

**नुस्खे**—गाय के दूध में सौंफ के थोड़े से दाने उबाल लें। फिर दूध को छानकर दिनभर में चार-पांच बार पिलाएं। दांत आसानी से निकल आएंगे।

❑ संतरे का रस गरम करके दो चम्मच की मात्रा में बच्चे को पिलाएं।

❑ छोटे बच्चों को नाममात्र काला नमक मट्ठे में डालकर धीरे-धीरे पिलाएं। दांत सुगमतापूर्वक निकल आएंगे।

❑ दो चम्मच अंगूर का रस नित्य सुबह-शाम बच्चे को पिलाएं।

❑ जरा-सा मक्खन और शहद मिलाकर बच्चे के मसूड़ों पर लगाएं।

❑ तुलसी के पत्तों के रस से बच्चे के मसूड़ों की मालिश करें।

## नाभि का पक जाना

बच्चे के जन्म के समय असावधानी बरतने तथा संक्रमण के कारण उनकी नाभि पक जाती है। ऐसी स्थिति में बच्चा बार-बार रोता रहता है।

**कारण**—नर्सों की असावधानी के कारण जब बच्चे की नाभि से नाल ठीक प्रकार से नहीं काटी जाती तो उनकी नाभि पक जाती है। उसमें से रक्त और मवाद आने लगती है।

**पहचान**—शिशु की नाभि में बहुत दर्द होता है। वह रोता रहता है। कभी-कभी नाभि अत्यंत लाल-सुर्ख हो जाती है।

**नुस्खे**—चिकनी सुपारी को पानी में घिसकर दिन में चार-पांच बार बच्चे की नाभि पर लगाएं।

❑ हल्दी को सरसों के तेल में मिलाकर फाहा भिगो लें। फिर इसे नाभि पर रखकर पट्टी बांध दें। दिन में तीन बार फाहा बदलें।

❑ मुलहठी के चूर्ण का काढ़ा बनाकर सरसों के तेल में मिलाकर शिशु की नाभि पर लगाएं।

❑ पठानी लोध को तेल में मिलाकर गरम करके नाभि पर लगाएं।

❑ प्रियंगु का चूर्ण नाभि पर बुरकने से काफी लाभ होता है।

❑ तुलसी के पत्तों का रस मोम तथा सरसों के तेल में मिलाकर मलहम बना लें। इसे नाभि पर बार-बार लगाएं।

## पेट में दर्द

पेट में दर्द होने पर बच्चा अत्यंत व्याकुल हो जाता है। वह बार-बार रोता और चिल्लाता है। कभी-कभी कुछ बच्चों के पेट गैस से फूल जाते हैं।

**कारण**—अपच, ठंडा दूध पीने, गरिष्ठ अन्न खाने, पाखाना-पेशाब रोकने, वायु बन जाने आदि के कारण बच्चों के पेट में दर्द होने लगता है। कई बार बुखार, जी मिचलाने और उल्टी हो जाने से भी पेट में दर्द हो जाता है।

**पहचान**—पेट दर्द के फलस्वरूप बच्चे को भूख नहीं लगती। उसका पेट फूल जाता है। पतले दस्त भी होने लगते हैं। पेट में वायु भर जाती है। बच्चा दर्द के कारण बेचैन हो उठता है।

**नुस्खे**—पानी में शुद्ध हींग घोलकर (गाढ़ी-गाढ़ी) पेट पर मलें।

❑ आधा चम्मच सौंफ और एक चुटकी सेंधा नमक—दोनों को पीसकर पानी में मिलाकर बच्चे को चटा दें।

❑ एक चुटकी पुदीना, दो चुटकी अजवायन, रत्ती भर हींग और दो चुटकी

जीरा—सबको पीसकर बच्चे को गुनगुने पानी के साथ खिलाएं।

❑ एक चुटकी हरड़ का चूर्ण गरम पानी से दें।

❑ एक चम्मच प्याज के रस में काला नमक मिलाकर बच्चे को पिलाएं।

❑ अजवायन को पानी में पीसकर पेट पर लेप करें।

❑ जायफल, आम की गुठली तथा बच—तीनों को जरा-से पानी में घिसकर बच्चे को पिलाएं।

❑ दो लौंग का चूर्ण पानी में मिलाकर चटाएं।

## बिस्तर पर पेशाब करना

कुछ बच्चे प्रायः बिस्तर पर पेशाब कर देते हैं। ऐसे बच्चों को शाम के समय अधिक गरम अथवा शीतल पेय नहीं देना चाहिए।

**कारण**—स्नायु की दुर्बलता तथा बदहजमी के कारण बच्चे सोते समय बिस्तर पर पेशाब कर बैठते हैं। कभी-कभी ठंड लगने से भी बच्चे बिस्तर गंदा कर देते हैं। ऐसे बच्चों के स्नायु कमजोर होते हैं। वे सोते समय अचेतन अवस्था में पेशाब का वेग नहीं रोक पाते। फलस्वरूप बिस्तर पर पेशाब कर देते हैं।

**नुस्खे**—10 ग्राम प्याज का अर्क तैयार करें। उसमें 3 ग्राम एलुवा घोल लें। इस पेस्ट को बच्चे की पसलियों तथा पेट पर मलें।

❑ कबूतर की बीट पानी में घोलकर बच्चे के पेड़ू पर चंदन की तरह मलें।

❑ अखरोट की गिरी तथा किशमिश—दोनों को पीसकर चटनी के रूप में बच्चे को खिलाएं।

❑ सूखा आंवला, काला जीरा तथा मिश्री—सभी 2-2 ग्राम की मात्रा में कूट-पीसकर पानी के साथ खिलाना चाहिए।

❑ नित्य दो छुहारे खिलाने से बच्चा बिस्तर पर पेशाब नहीं करता।

❑ जामुन की गुठली कूट-पीसकर एक चम्मच चूर्ण पानी के साथ रात में बच्चे को खिलाएं।

❑ 50 ग्राम काले तिल तथा 50 ग्राम गुड़—दोनों को मिलाकर सुबह-शाम 10 ग्राम की मात्रा में खिलाएं।

❑❑



19

# विशिष्ट रोग

आधुनिक युग में हजारों रोग पैदा हो गए हैं। इनमें जहां कुछ रोग घातक नहीं होते, वहीं कुछ रोग बड़े ही जटिल एवं असाध्य होते हैं। ऐसे रोग प्रायः कम लोगों को होते हैं। लेकिन यदि इनके प्रति लापरवाही बरती गई तो ये घातक सिद्ध हो सकते हैं। इसलिए इन रोगों के रोगियों को किसी योग्य चिकित्सक से अवश्य सम्पर्क करना चाहिए।

## हिचकी (हिक्का रोग)

हिचकी या हिक्का रोग में सांस रुक-रुककर या हिक्-हिक् की आवाज के साथ बाहर निकलती है। यह रोग पेट में समान वायु तथा गले में उदान वायु के प्रकोप से पैदा होता है। चूंकि वायु रुक-रुककर मुख से बाहर निकलती है इसलिए रोगी को घबराहट होती है। वह समझता है कि उसके गले में कोई भीतरी चीज अटक गई है, अतः उसकी मृत्यु शीघ्र ही हो जाएगी। इसका सम्बंध कभी-कभी वायु विकार से भी होता है। उस समय इसे मानसिक रोग कहा जाता है। ऐसी हालत में रोगी को मानसिक रूप से शान्त रहने तथा वायु को कम करने वाले पथ्य देने के निर्देश दिए जाते हैं।

**कारण**—हिचकी साधारण रूप से फ्रेनिक स्नायु की उत्तेजना के कारण कंठ की पेशी में संकुचन होने के फलस्वरूप आती है। स्नायु की उत्तेजना के तीन कारण बताए गए हैं—भावनात्मक हालत, आमाशय का अधिक भरा होना तथा मिर्च, मसाले, खटाई, खट्टे या कड़वे भोजन का सेवन।

**पहचान**—रोगी बार-बार हिचकियां लेकर सांस को बाहर फेंकता है। कंठ अवरुद्ध हो जाता है। पेट में दर्द तथा कब्ज की शिकायत होती है। पेट में वायु अधिक बननी शुरू हो जाती है जो अपान वायु के रूप में नहीं छूटती। सिर में दर्द, उबकाई, माथे पर पसीना, पेट फूलना आदि शिकायतें होने लगती हैं। कई बार लम्बे समय तक हिचकियां आती रहती हैं। रोगी बुरी तरह घबरा जाता है।

**नुस्खे**—हिचकी आते ही लौंग भूनकर रोगी को खिलाना चाहिए।

❑ मोर के पंख जलाकर दो रत्ती चूर्ण शहद के साथ दिन में तीन बार दें।

❑ उबले चावलों में घी या मक्खन डालकर चबलाकर खाएं।

❑ नीबू के रस में जरा-सा काला नमक मिलाकर पिएं।

❑ मुलहठी का चूर्ण शहद के साथ चाटें।

❑ अदरक का रस एक चम्मच, कालीमिर्च का चूर्ण एक चुटकी, नीबू का रस आधा चम्मच तथा काला नमक एक चुटकी—सबको मिलाकर चाटने से हिचकियां तुरन्त बंद हो जाती हैं।

❑ हींग की धूनी देने से हिचकी तत्काल रुक जाती है।

❑ बर्फ का पानी पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।

❑ धनिया के दाने मुख में रखकर चूसें।

❑ पुदीने को पानी में उबालकर पानी पिएं।

❑ सोंठ का चूर्ण तथा पुराना गुड़—दोनों को मिलाकर बार-बार सूंघने से भी हिचकी बंद हो जाती है।

❑ दो चम्मच मलाई या मक्खन जरा-सी कालीमिर्च के चूर्ण के साथ खाने से भी हिचकी रुक जाती है।

❑ नारियल का पानी दिन में चार-पांच बार पिएं।

❑ गाय का ताजा मक्खन तथा मिश्री खाने से हिचकी बंद हो जाती है।

❑ दिन में तीन-चार बार घी और बूरा खिलाएं।

❑ प्याज को काटकर बार-बार सूंघें।

❑ गन्ने का रस नीबू डालकर पिएं।

❑ कच्चे आम की गुठली के भीतर की गिरी निकालकर धूप में सुखा लें। फिर उसे पीसकर चूर्ण बना लें। आधा चम्मच चूर्ण शहद के साथ चाटें।

❑ घर में रखी हुई अमृतधारा की दो बूंदें पानी में डालकर पिएं।

❑ सफेद इलायची को पीसकर उसके चूर्ण में जरा-सा सेंधा नमक डालकर फंकी लगाएं। ऊपर से ठंडा पानी पी लें।

❑ तुलसी के पत्तों का रस एक चम्मच शहद के साथ चाटने से भी हिचकी बंद हो जाती है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—अधिक गरम तथा अधिक ठंडी चीजों का सेवन न करें। भोजन करने के एक घंटे बाद पानी पिएं। पेट में कब्ज, अफरा, आमाशय में खुश्की आदि नहीं होनी चाहिए। साग-सब्जियों में तरोई, लौकी, कद्दू, फरासबीन की फलियां, मटर, टमाटर, भिण्डी, कटहल आदि का प्रयोग अधिक करें। इस रोग में कुल्फा का साग बहुत लाभदायक है। तरातेज नामक घास की सब्जी बनाकर

खाएं। मूली का सेवन सेंधा नमक के साथ करें। रात को सोने से पूर्व गाय का दूध पिएं। गले तथा पैरों के तलवों पर चार मिनट देशी घी मलें।

खुश्की पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। आलू, प्याज, अंडा, मांस, मछली, चावल, अरहर एवं मूंग की दाल का उपयोग नहीं करना चाहिए। दूध, मलाई, घी तथा मक्खन का सेवन उचित मात्रा में करना चाहिए। भोजन करने के पश्चात् मूत्र त्याग अवश्य करें। बैंगन तथा करेले की सब्जी न खाएं। सुबह उठकर एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर नित्य पीने की आदत डालें।

## दिल धड़कना

वास्तव में दिल की धड़कन कोई रोग नहीं है। किन्तु जब दिल तेजी से धड़कने लगता है तो मनुष्य के शरीर में कमजोरी आ जाती है, माथे पर हल्का पसीना उभर आता है तथा पैर लड़खड़ाने लगते हैं। रोगी को लगता है, जैसे वह गिर जाएगा। दिल धड़कने की क्रिया भय, हानि की आशंका, परीक्षा में असफलता, ट्रेन का अचानक छूटना, किसी प्रिय की मृत्यु आदि घटनाओं को देखने-सुनने के बाद शुरू हो जाती है।

यह एक प्रकार की चिन्ताजन्य घबराहट होती है जिसकी वजह से दिल बड़ी तेजी से धड़कने लगता है। यदि उसी क्षण मनुष्य मन से चिन्ता तथा भय को निकाल दे तो दिल की धड़कन स्वाभाविक हो जाती है। कई बार तेज दौड़-भाग करने, देर तक व्यायाम करने या रक्तचाप की अधिकता आदि के कारण भी दिल तेजी से धड़कने लगता है। यह रोग बुढ़ापे में बहुत जल्दी लग जाता है। इसलिए इस आयु में व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित्त रहना चाहिए तथा जाने-अनजाने व्यर्थ की चिन्ताओं से दूर रहना चाहिए।

**कारण**—प्रत्येक स्त्री, पुरुष और बच्चे का दिल एक निश्चित गति में धड़कता रहता है। यह धड़कन मनुष्य के स्वस्थ तथा जीवित होने का लक्षण है। लेकिन किसी आशंका, भय या चिन्ता के कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है। यदि यह बार-बार होने लगे तो समझना चाहिए कि यह दिल की धड़कन का रोग है। यह रोग प्रायः उन लोगों को बहुत जल्दी होता है जो शरीर तथा हृदय दोनों से दुर्बल होते हैं। वैसे अधिक मानसिक उत्तेजना, दुःख, कष्ट, संकट, क्षुब्धता, स्नायुमंडल का कोई रोग, उत्तेजित पदार्थों का सेवन, भय, अधिक परिश्रम, दौड़-धूप, हस्तमैथुन, स्त्री-प्रसंग आदि कारणों से यह रोग बड़ी जल्दी हो जाता है।

**पहचान**—इस रोग में कलेजा जोर-जोर से धड़कने लगता है। शरीर में कमजोरी आ जाती है। कुछ लोगों को बेचैनी भी महसूस होती है। शरीर में शुष्कता, कंठ में खुश्की, प्यास, तन्द्रा, अजीर्ण, भूख न लगना, दिल का जैसे बैठ

जाना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। हाथ-पैर ठंडे होने लगते हैं। शरीर की प्राणवायु शिथिल हो जाती है। सांस लेने में कठिनाई होती है। बस खाट पर लेटे रहने की इच्छा होती है। ऐसे में प्रिय व्यक्ति से बात करना भी अच्छा नहीं लगता।

**नुस्खे**—गाय के दूध में किशमिश तथा बादाम डालकर औटाएं। फिर शक्कर डालकर सहता-सहता घूंट-घूंट पी लें।

❑ पिस्ते की लौज खाने से हृदय की धड़कन ठीक हो जाती है।

❑ दो चम्मच प्याज के रस में सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें।

❑ भोजन के बाद चार चम्मच अंगूर का रस पिएं।

❑ गुलाब की पंखुड़ियों को सुखाकर पीस लें। फिर इसमें धनिया का चूर्ण समभाग में मिलाएं। एक चम्मच चूर्ण खाकर ऊपर से आधा लीटर दूध पिएं।

❑ अनार के कोमल कलियों की चटनी बनाकर एक चम्मच की मात्रा में सुबह के समय निहार मुंह खाएं। लगभग एक सप्ताह सेवन करने से दिल की धड़कन सही रास्ते पर आ जाती है।



*अनार के सेवन से दिल की धड़कन सामान्य हो जाती है*

❑ बेल का गूदा लेकर उसे भून लें। फिर उसमें थोड़ा-सा मक्खन या मलाई मिलाकर सहता-सहता लार सहित गले के नीचे उतारें।

❑ 200 ग्राम सेब को छिलके सहित छोटे-छोटे टुकड़े करके आधा लीटर पानी में डाल दें। फिर इस पानी को आंच पर रखें। जब पानी जलकर एक कप रह जाए तो मिश्री डालकर सेवन करें। यह दिल को मजबूत करता है।

❑ आंवले के चूर्ण में मिश्री मिलाकर एक चम्मच की मात्रा में भोजन के बाद खाएं। यह दिल की धड़कन सामान्य करता है। इससे रक्तचाप में भी लाभ होता है क्योंकि दिल की धड़कन तेज होने पर रक्तचाप भी बढ़/घट जाता है।

❑ पके पपीते का रस एक कप की मात्रा में भोजन के बाद सेवन करें।

❑ आधा कप गाजर का रस गरम करके प्रतिदिन दोपहर के समय पिएं।

❑ सेब का मुरब्बा चांदी का वर्क लगाकर खाएं।

❑ दिल धड़कने पर जरा-सा कपूर जीभ पर रखकर चूसें।

❑ आधे कप सेब के रस में चार कालीमिर्च का चूर्ण तथा एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर सेवन करें।

❑ लाल इलायची के दानों को पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से चौथाई चम्मच चूर्ण शहद में मिलाकर खाएं।

❑ टमाटर के रस में पीपल के पेड़ के तने की छाल का 4 ग्राम चूर्ण मिलाकर सेवन करें। टमाटर के रस की मात्रा आधा कप होनी चाहिए।

❑ पानी में आधा नीबू निचोड़ें तथा उसमें दो चुटकी खाने वाला सोडा डालें। इस नीबू-पानी को पीने से दिल की धड़कन सामान्य हो जाती है।

❑ आधा चम्मच अजवायन तथा एक चुटकी सेंधा नमक—दोनों को पीसकर गुनगुने पानी के साथ खाएं। यह चूर्ण दिल की तेज धड़कन को सामान्य बना देता है। यह एक बेहतरीन नुस्खा माना जाता है।

❑ अदरक का रस एक चम्मच, तुलसी के पत्तों का रस चौथाई चम्मच, लहसुन का रस दो बूंद तथा सेंधा नमक एक चुटकी—सबको अच्छी तरह मिलाकर उंगली से चाटें। चाटते समय इस बात का ध्यान रखें कि पेट में लार अधिक मात्रा में जाए।

❑ कंधारी अनार का रस कालीमिर्च के चूर्ण तथा सेंधा नमक मिलाकर लेने से दिल की धड़कन स्वाभाविक हो जाती है।

❑ राई पीसकर छाती पर मलने से भी दिल को काफी आराम मिलता है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—सादा तथा सुपाच्य भोजन भूख से कम खाएं। साथ में अधिक चिकने पदार्थ न लें क्योंकि चिकनी चीजें शरीर को बल देने के साथ-साथ रक्त को गाढ़ा करती हैं जो दिल धड़कने वाले रोगी के लिए हानिकारक है। मौसमी फल तथा मौसमी हरी सब्जियां अधिक मात्रा में सेवन करें। परन्तु ठंडी तासीर के फल तथा सब्जियां बिलकुल न खाएं। रक्तचाप की जांच कराते रहें।

भोजन के साथ कच्ची अदरक, कच्ची प्याज तथा कच्चे चनों का इस्तेमाल अवश्य करें। अंकुरित मूंग दिल की धड़कन में बहुत लाभकारी है। मसालों में लाल मिर्च न खाकर कालीमिर्च, लौंग, जावित्री, तेजपात आदि साग-सब्जी में डालकर सेवन करें। बकरी तथा गाय का दूध अवश्य लें। बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, खजूर, चिलगोजे आदि मेवे दिल की धड़कन को सामान्य बनाए रखते हैं। साथ ही चिंता, शोक, निराशा एवं विषाद आदि नकारात्मक भावों से स्वयं को बचाएं।

## हृदय रोग

हृदय रोग से ज्यादातर वे लोग पीड़ित होते हैं जो दिनभर गद्दी पर बैठे रहते हैं और हर समय अनाप-शनाप खाते-पीते हैं। इस रोग के शुरू में साधारण दर्द होता है। फिर धीरे-धीरे रोग बढ़ जाता है जो सम्पूर्ण हृदय को जकड़ लेता है। यह रोग होने पर बड़ी बेचैनी रहती है। अचानक हृदय में पीड़ा उठती है और फिर सारा शरीर जकड़ जाता है। रोगी की सांस रुक-रुककर बड़ी तेजी से चलने लगती है। बेचैनी के साथ-साथ हाथ-पैरों में शिथिलता शुरू हो जाती है। यदि तुरन्त इस दौरे की चिकित्सा नहीं की जाती तो रोगी की मृत्यु तक हो सकती है।

**कारण**—बहुत ज्यादा गरम, गरिष्ठ, खट्टे, कड़वे एवं कसैले पदार्थों का निरंतर सेवन करने, अधिक मेहनत करने या बिलकुल शारीरिक श्रम न करने, मर्म स्थान में अचानक गहरी चोट लगने, अधिक तथा बार-बार भोजन करने, मेदे से निकलने वाले वेगों एवं मल-मूत्र को रोकने, अत्यधिक चिन्ता, भय, शोक, घबराहट, वायु के दूषित रोगों आदि के कारण हृदय रोग पैदा हो जाता है।

**पहचान**—हृदय का रोग होने पर दिल में दर्द रहने लगता है। दर्द शुरू होने पर लगता है, जैसे कोई भारी चीज से दिल में चोट कर रहा हो। ऐसे में प्यास अधिक लगती है। माथे पर पसीना आ जाता है। मुख सूख जाता है और कंठ से धुआं-सा निकलता है। हृदय में भारीपन मालूम पड़ता है। सांस तेजी से चलने लगती है। कई बार रोगी की सारी इन्द्रियां ज्ञानशून्य हो जाती हैं। चक्कर आने के बाद रोगी बेहोश हो जाता है। अत्यधिक बेचैनी तथा घबराहट बढ़ जाती है। जी मिचलाता है और कभी-कभी उल्टी भी हो जाती है। हाथ-पैर ठंडे पड़ जाते हैं, नब्ज धीरे-धीरे चलती है और रोगी को अपनी मृत्यु दिखाई देने लगती है।

**नुस्खे**—मुलहठी का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में गरम पानी के साथ लेने पर हृदय रोग में काफी लाभ होता है।

❑ हृदय रोगियों को काले चने उबलवाकर खाते रहना चाहिए।

❑ गाय के दूध में सोंठ डालकर पीते रहें।

❑ अर्जुन वृक्ष की छाल सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें से 10 ग्राम चूर्ण दूध में डालकर उबालें। फिर इस दूध में शक्कर की जगह गुड़ मिलाकर सेवन करें।

❑ एक चम्मच अजवायन को एक कप पानी में डालकर औटने के लिए रख दें। जब पानी जलकर आधा कप रह जाए तो छानकर एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर रात को सहता-सहता पिएं।

❑ शहद का अधिक प्रयोग करने से हृदय बलशाली बनता है तथा खून के विकारों को विराम मिलता है। इससे हृदय रोग धीरे-धीरे दूर हो जाता है।

❑ गुलाबजल 10 ग्राम, गुलाब की पंखुड़ियां 3 ग्राम तथा धनिया 5 ग्राम—सबको पीसकर अच्छी तरह मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।



*करौंदा हृदय रोग को भी दूर करने में समर्थ है*

❑ करौंदे का मुरब्बा, रस, चटनी आदि हृदय रोग को दूर करते हैं।

❑ दालचीनी, बंसलोचन, धनिया तथा सूखा गुलाब—सबको बराबर की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। अब इसमें मिश्री पीसकर मिलाएं। 5 ग्राम चूर्ण नित्य गाय या बकरी के दूध के साथ सेवन करें।

❑ अनार का शरबत पीते रहने से हृदय रोग कम होता जाता है।

❑ जायफल, जावित्री, दालचीनी तथा अकरकरा—इन सबको 10-10 ग्राम लेकर चूर्ण बना लें। इसमें से 4 ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर नित्य सुबह-शाम भोजन के साथ लें।

❑ हृदय रोग में फालसे के रस में सोंठ तथा चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

❑ रोज चार चम्मच आंवले का रस जरा-से सेंधा नमक के साथ सेवन करें।

❑ हृदय का दौरा पड़ने पर अंगूर का रस चम्मच से बार-बार देना चाहिए।

❑ दिन में दो बार थोड़ी-सी हींग पानी में घोलकर सेवन करें। हींग रक्त को जमने नहीं देती तथा रक्त संचार ठीक रखती है।

❑ बैंगन को कुचलकर उसका चार चम्मच रस नित्य पिएं। बैंगन की सब्जी हृदय रोगी के लिए बहुत लाभदायक है।

❑ अमरूद को भूनकर खाने से हृदय की कमजोरी दूर होती है।

❑ बेल के ताजे पत्तों को पीसकर चटनी बना लें। फिर उसमें घी तथा थोड़ा-सा शहद मिलाकर लगभग 40 दिनों तक सेवन करें।

❑ लाल बथुए की सब्जी खाने से हृदय का दौरा नहीं पड़ता।

❑ कच्चे आलू का चार चम्मच रस जरा-सा सेंधा नमक डालकर पिएं।

❑ आंवले के मुरब्बे में चांदी का वर्क लगाकर नित्य सेवन करें।

❑ गले में तुलसी की माला पहनने से हृदय रोगियों को लाभ होता है।

❑ आधा कप गाजर का रस लेकर उसमें 3 ग्राम की मात्रा में दूब कुचलकर डालें। नित्य भोजन के बाद इसका सेवन करें।

❑ पके हुए केले के बीच में जरा-सा खाने वाला चूना रखकर खाएं। तीन केले नित्य खाने से हृदय को काफी बल मिलता है।

❑ लहसुन के चार बूंद रस में पानी मिलाकर कुछ दिन तक नित्य सेवन करें।

❑ कपास के फूलों को पानी में मसल-छानकर उस पानी को पिएं।

❑ अदरक तथा शहद का सेवन हृदय रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है।

**क्या खाएं क्या नहीं**—हृदय रोगियों को घी-मक्खन इत्यादि नहीं खाना चाहिए। इसी प्रकार जमा हुआ वनस्पति घी या तेल भी हानिकारक है। मूंगफली, सोयाबीन, सूरजमुखी, बिनौले, तिल तथा सरसों का शुद्ध तेल प्रयोग करें। परन्तु ये तेल कम मात्रा में लें। तली हुई चीजें तथा 'फास्ट फूड' कभी न खाएं।

सिगरेट, शराब, चाय और कॉफी हृदय रोगियों के लिए विष के समान है। शराब हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचाती है। इसलिए थकावट दूर करने के लिए भी इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

**योगासन**—हृदय रोगियों को मानसिक तनाव जहां तक हो सके, कम रखना चाहिए। जीवन में संतोष की मात्रा बढ़ानी चाहिए। महत्त्वाकांक्षा और संतोष में सन्तुलन रखने की कोशिश करनी चाहिए। कभी-कभी ईश्वर की इच्छा पर विश्वास करना बड़ा सहायक होता है। हल्के योगासन जैसे—सांस खींचना, रोकना तथा छोड़ना—तनाव को कम करता है। हंसी का वातावरण भी बहुत जरूरी है।

**व्यायाम**—रोज पैदल चलना हृदय रोगियों के लिए नुस्खों का काम करता है। परन्तु खाना खाने के बाद नहीं चलना चाहिए। इससे हृदय पर काफी दबाव पड़ता है। हल्का व्यायाम ऐसे रोगियों के लिए लाभदायक है। यदि घर में किसी को हृदय रोग हुआ हो या जो मानसिक तनाव और मोटापे से ग्रस्त रहे हों, उनके अनुभवों से लाभ उठाना चाहिए। शरीर में तेल मालिश करके स्नान करना चाहिए इससे रक्तचाप की व्याधि नहीं सताती। कभी-कभी छाती पर हाथ रखकर हृदय की गति की पहचान करनी चाहिए। दादी मां का कहना है कि आधुनिक जांचों से भी लाभ उठाने में कोई हर्ज नहीं है। इस प्रकार यदि इन सब उपायों और साधनों को काम में लाया जाए तो काफी हद तक हृदय रोग से बचा जा सकता है।

## मोटापा

मोटापा शरीर के लिए अभिशाप है। इससे मनुष्य की आकृति बेडौल हो जाती है। मोटापे से हृदय रोग, रक्तचाप, मधुमेह आदि पैदा हो सकते हैं। खान-पान, योगासन एवं व्यायाम द्वारा मोटापे पर काबू पाया जा सकता है।

**कारण**—अत्यधिक तेल एवं घी का सेवन करने, मदिरापान, अधिक औषधियों का उपयोग, बार-बार भोजन करने तथा शारीरिक श्रम न करने से शरीर में वसा एकत्र होने लगती है, जो मोटापे का कारण बनती है। इसके अलावा क्रोध को दबाने, चिंता करने और तनावग्रस्त रहने से भी शरीर का भार बढ़ जाता है।

**पहचान**—मोटापे से ग्रस्त व्यक्ति का वजन आयु एवं ऊंचाई के अनुसार न होकर काफी बढ़ जाता है। उसे रक्तचाप, मधुमेह या हृदय रोग की बीमारियां घेर लेती हैं। 5 फीट 2 इंच ऊंचाई वाले 25 वर्षीय युवक का भार 56 से 60 कि.ग्रा. होना चाहिए, जबकि इसी आयु एवं ऊंचाई वाली महिला का सामान्य भार 53 से 56.7 कि.ग्रा. निर्धारित किया गया है। इससे अधिक भार मोटापा कहलाएगा।

**नुस्खे**—मेथी की पत्तियों का प्रयोग प्रचुर मात्रा में करें। मेथी की सब्जी और दाने पानी के साथ खाने पर कुछ ही दिनों में मोटापा कम होने लगता है।

❑ मूली के रस में नीबू और नमक मिलाकर लेने से मोटापा कम होता है।

❑ एक गिलास पानी में दो-तीन चम्मच शहद और एक नीबू का रस मिलाकर रोज पीने से मोटापा दूर होता है।

❑ शहद लगाकर मूली खाने से भी मोटापा ठीक होता है।

❑ सोंठ, सौंफ, चव्य, बायबिड़ंग और काला नमक का समभाग लेकर चूर्ण बना लें। 2 ग्राम चूर्ण गाय के मट्ठे के साथ नित्य खाएं। मोटापा अवश्य दूर होगा।

❑ लहसुन की चार कलियां पानी में रातभर भिगोने के बाद सुबह खाएं।

❑ बेर की पत्ती, अनार की कली, गिलोय, एरंड की जड़ एवं ढाक के फूल—इन सबको 1-1 ग्राम लेकर 100 ग्राम पानी में पीस लें। फिर उसमें मिश्री मिलाकर पिएं। मोटापा दूर हो जाएगा।

**क्या खाएं क्या नहीं**—अत्यधिक तेल-घी, तली हुई वस्तुएं, अंडा, मांस, मछली आदि का सेवन न करें। भोजन में से गेहूं की रोटी तथा चावल कम कर दें। जौ और चने की रोटी खाएं। नित्य एक गिलास फलों का रस पिएं। प्रातःकाल हल्का व्यायाम या योगासन करें। चाय, सिगरेट, कॉफी और शराब का त्याग करें। सप्ताह में एक दिन उपवास रखें। उपवास के दिन नीबू-पानी, संतरा, अंगूर, मौसमी, पपीता आदि फलों को उचित मात्रा से थोड़ा कम खाएं।

## अल्सर

अल्सर का शाब्दिक अर्थ है—घाव। यह शरीर के भीतर कहीं भी हो सकता है; जैसे—मुंह, आमाशय, आंतों आदि में। परन्तु अल्सर शब्द का प्रयोग प्रायः आंतों में घाव या फोड़े के लिए किया जाता है। यह एक घातक रोग है, लेकिन उचित आहार से अल्सर एक-दो सप्ताह में ठीक हो सकता है।

**कारण**—अधिक मात्रा में चाय, कॉफी, शराब, खट्टे व गरम पदार्थ, तीखे तथा जलन पैदा करने वाली चीजें, मसाले वाली वस्तुएं आदि खाने से प्रायः अल्सर हो जाता है। इसके अलावा अम्लयुक्त भोजन, अधिक चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, कार्यभार का दबाव, शीघ्र काम निपटाने का तनाव, बेचैनी आदि से भी अल्सर बन जाता है। पेप्टिक अल्सर में आमाशय तथा पक्वाशय में घाव हो जाते हैं। धीरे-धीरे ऊतकों को भी हानि पहुंचनी शुरू हो जाती है। इसके द्वारा पाचक रसों की क्रिया ठीक प्रकार से नहीं हो पाती। फिर वहां फोड़ा बन जाता है।

**पहचान**—पेट में हर समय जलन होती रहती है। खट्टी-खट्टी डकारें आती हैं। सिर चकराता है और खाया-पिया वमन के द्वारा निकल जाता है। पित्त जल्दी-जल्दी बढ़ता है। भोजन में अरुचि हो जाती है। कब्ज रहता है। जब रोग बढ़ जाता है तो मल के साथ खून आना शुरू हो जाता है। पेट की जलन छाती तक बढ़ जाती है। शरीर कमजोर हो जाता है और मन बुझा-बुझा सा रहता है। रोगी चिड़चिड़ा हो जाता है। वह बात-बात पर क्रोध प्रकट करने लगता है।

**नुस्खे**—यदि पेट में जांच कराने के बाद घाव का पता चले तो संतरे का रस सुबह-शाम आधा-आधा कप इस्तेमाल करें। इससे घाव भर जाता है।

❑ पिसे हुए आंवले का दो चम्मच चूर्ण रात को एक कप पानी में भिगो दें। सुबह उसमें आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ, चौथाई चम्मच जीरा तथा दो चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर सेवन करें।

❑ अल्सर के रोगियों को दो केले कुचलकर उसमें तुलसी के पत्तों का रस एक चम्मच की मात्रा में मिलाकर खाना चाहिए।

❑ यदि अल्सर के कारण पेट में दर्द की शिकायत हो तो एक चम्मच जीरा, एक चुटकी सेंधा नमक तथा दो रत्ती घी में भुनी हुई हींग— सबको चूर्ण के रूप में सुबह-शाम भोजन के बाद खाएं। ऊपर से मट्ठा पिएं।

❑ छोटी हरड़ दो, मुनक्का बीज रहित दो तथा अजवायन एक चम्मच— तीनों की चटनी बनाकर दो खुराक करें। इसे सुबह-शाम लें।

❑ कच्चे केले की सब्जी बनाकर उसमें एक चुटकी हींग मिलाकर खाएं। यह अल्सर में बहुत फायदा करती है।

❑ एक चम्मच आंवले के मुरब्बे का रस तथा एक कप अनार का रस—दोनों को मिलाकर सुबह के समय भोजन से पहले लें।

❑ छोटी हरड़ एक, अजवायन एक चम्मच, धनिया दो चम्मच, जीरा एक चम्मच तथा हींग दो रत्ती—सबका चूर्ण बनाकर दो खुराक करें। भोजन के बाद एक-एक खुराक मट्ठे के साथ लें।

**क्या खाएं क्या नहीं**—इस रोग में भोजन के बाद आमाशय के ऊपरी हिस्से

में दर्द होने लगता है। इसलिए रोगी को थोड़ी-सी हींग पानी में घोलकर लेना चाहिए। रोगी को खाली दूध, दही, खोए तथा मैदा की चीजें नहीं खानी चाहिए। यदि दोपहर को केवल उबली हुई सब्जियों जैसे—लौकी, तरोई, परवल, पालक, टिण्डे आदि का सेवन करें तो रोग जल्दी चला जाता है। अल्सर में मूली, खीरा, ककड़ी, तरबूज, खट्टी चीजें जैसे—इमली और खटाई नहीं खानी चाहिए। सुबह नाश्ते में हल्की चाय एवं बिस्कुट लेना चाहिए। रात को हल्का भोजन करना बहुत लाभदायक होता है। तम्बाकू, कैफीन, अंडा, मांस, मछली आदि अल्सर की तकलीफ को बढ़ा देता है, इसलिए इनका भी प्रयोग न करें।

अल्सर के रोगी को भरपेट भोजन नहीं करना चाहिए। थोड़ा-थोड़ा भोजन पांच-छः बार में करें, क्योंकि भोजन का पचना पहली शर्त होती है। भरपेट भोजन से अल्सर पर दबाव पड़ सकता है और खाया-पिया उल्टी के रूप में निकल सकता है। चाय बहुत हल्की पिएं। यदि चाय की जगह पपीते, मौसमी, अंगूर या सेब का रस लें तो लाभकारी होगा। भोजन के बाद टहलने का कार्य अवश्य करें। पानी उबला हुआ सेवन करें। भोजन के बाद अपनी टुण्डी पर सरसों का तेल लगा लें। रात को सोने से पूर्व पेट पर सरसों का तेल मलें। पैर के तलवों पर भी तेल की मालिश करें।

❑❑



20

# आकस्मिक उपचार

दादी मां का कहना है कि विपत्तियां या दुर्घटनाएं बताकर नहीं घटित होतीं, बल्कि अचानक ही हो जाती हैं। उस समय समझ में नहीं आता कि उसका क्या उपचार किया जाए। कभी-कभी विलम्ब या गलत उपाय हानिकारक सिद्ध हो सकते हैं। इस अध्याय में हम ऐसी ही आकस्मिक विपत्तियों—मोच आना, जल जाना, चोट लगना, कीड़े-मकोड़ों का काटना आदि की चर्चा कर रहे हैं।

## मोच आना

हाथ, पैरों, टखने या कुहनी आदि में मोच आने पर बाजारू पहलवानों से मालिश आदि नहीं करानी चाहिए। इससे अधिकांशतः नुकसान उठाना पड़ता है। इसका कारण यह है कि मोच आने से नस-नाड़ियों के तंतु टूट जाते हैं। ऐसे में कड़ी मालिश से वे अधिक क्षत-विक्षत हो सकते हैं।

**कारण**—प्रायः पैर गलत स्थान या ऊंची-नीची जगह पर पड़ जाने के कारण संधि-स्थल, जोड़ या नस वाला स्थान चुटीला हो जाता है, इसी को मोच कहते हैं। यह कभी-कभी पैर के मुड़ने, रपटने या फिसल जाने के फलस्वरूप होता है। साधारणतया मोच कलाई, टखने, कुहनी आदि में आती है।

**पहचान**—मोच आने वाले स्थान पर हल्का-सा चोट का निशान दिखाई देता है, लेकिन सूजन हो जाने पर दर्द होने लगता है। मोच वाले स्थान को हिलाना-डुलाना तथा चलाना मुश्किल हो जाता है।

**नुस्खे**—मोच आने पर सरसों के तेल में जरा-सी हल्दी डालकर मालिश करने से सूजन कम होती है और दर्द भी चला जाता है।

❑ गेहूं का आटा तथा थोड़ी-सी पिसी हुई हल्दी—दोनों को मिलाकर सरसों के तेल में तवे पर गरम करके पुल्टिस की तरह मोच पर बांधें।

❑ तिल की खली को पानी में भिगो दें। इसके बाद उसे गरम करके मोच वाले स्थान पर लगाएं। शीघ्र ही लाभ महसूस होगा।

❑ मोच वाले स्थान पर बर्फ का टुकड़ा रगड़ने से सूजन नहीं आती।

❑ तुलसी के पत्तों का रस सरसों के तेल में मिलाकर मोच पर मालिश करें।

❑ पिसे नमक को तवे में गरम करके कपड़े पर रखकर मोच वाले स्थान पर बांध दीजिए।

❑ चने की पत्तियों को पानी के साथ पीसकर चटनी बना लीजिए। इसे मोच वाले स्थान पर लगाकर पट्टी बांध दें।

❑ पान को गरम करके उस पर तेल लगाकर पट्टी बांध दें।

❑ सरसों के तेल में तारपीन का तेल मिलाकर मोच वाले स्थान पर मलें।

## जल जाना

आग या किसी गरम वस्तु से जल जाने पर उस स्थान की त्वचा नष्ट हो जाती है, जिससे विषक्रमण (सैप्टिक) होने का भय रहता है। इसलिए रोगी को बाहर की दूषित वायु से जले हुए भाग की सुरक्षा करना भी बहुत जरूरी है।

**कारण**—जब किसी गरम तथा तपती हुई वस्तु के सम्पर्क में आने से हमारे शरीर का कोई भाग जल जाता है तो त्वचा और भीतर के ऊतक प्रभावित हो जाते हैं। यह जलन खौलते पानी, चाय, दूध, तेल, भाप, गैस, विद्युत उपकरण आदि किसी से भी हो सकती है।

**पहचान**—जलने या झुलसने पर मांस में तेज जलन होती है। त्वचा पर छाले और फफोले पड़ जाते हैं। उनमें पानी भर जाता है। कई बार ऊपर की चमड़ी जलकर काली पड़ जाती है जिससे घाव बन जाता है। यदि घाव का समय पर इलाज नहीं किया जाता तो उसमें पीव पड़ जाती है।

**नुस्खे**—मुलहठी के चूर्ण को चंदन के लेप में मिलाकर जले हुए भाग पर लगाएं। इससे जलन कम होती है।

❑ बबूल के गोंद को पानी में घोलकर जले हुए अंग पर लगाने से वहां घाव नहीं होता।

❑ जले हुए भाग पर ग्वारपाठे का गूदा लगाने से रोगी को काफी आराम मिलता है।

❑ नारियल के तेल में चूने का पानी डालकर तेल को अच्छी तरह मिलाकर जले हुए भाग पर लगाएं।

❑ कच्चे दूध में जायफल घिसकर लगाना चाहिए।

❑ पके हुए बेल का गूदा पानी में घोलकर लगाने से जला हुआ भाग जल्दी ठीक हो जाता है।

❑ गूलर के पत्तों को पीसकर जले हुए अंग पर लगाएं।

❑ पानी में जीरा पीसकर लगाने से जलन शान्त होती है।

❑ जौ को भूनकर पीस लें। फिर उसे तिली के तेल में मिलाकर जले हुए अंग पर लगाएं।

❑ मुलतानी मिट्टी पीसकर दही में मिलाकर लगाएं।

❑ तुलसी की पत्तियों को पीसकर पतली तह जले हुए भाग पर लगाएं।

❑ आम की गुठली की गिरी पानी में घिसकर लगाएं।

❑ हरी मटर सिल पर पीसकर लगाने से आग की जलन कम हो जाती है।

❑ कच्ची गाजर पीसकर जले हुए स्थान पर लगाएं।

❑ कच्चे बथुए का रस जले हुए स्थान पर लगाने से काफी लाभ होता है।

## चोट लगना

चोट लगने और खून बहने पर इस बात की तत्काल व्यवस्था करनी चाहिए कि खून अधिक मात्रा में न बहने पाए। इसके लिए तुरंत खून रोकने का उपाय करना चाहिए। साथ ही विषक्रमण न होने पाए, इसका भी ध्यान रखना चाहिए।

**कारण**—चोट अचानक ही किसी घटना के कारण लग जाती है। चोट लगने पर सूजन आ जाती है तथा अंग विशेष से खून निकलने लगता है। खून का अधिक मात्रा में निकल जाना शरीर के लिए हानिकारक है। इसलिए चोट लगने पर यदि कोई अंग छिल जाए तो खून रोकने के उपाय जल्दी करना चाहिए। शुरू में अंगूठे से दबाकर खून रोका जा सकता है।

**पहचान**—बंद चोट में सूजन आ जाती है, लेकिन खुली चोट में खून बहने लगता है। चोट किसी भी प्रकार की हो, वह तकलीफदेय होती है। रोगी को बेचैनी हो जाती है तथा चोट में दर्द होता है। सूजन आने पर लपकन पड़ती है। इसलिए दादी मां के नुस्खों द्वारा सबसे पहले प्राथमिक उपचार करना चाहिए ताकि चोट में धूल-मिट्टी और कीटाणु न भरने पाएं।

**नुस्खे**—किसी अंग पर चोट लगने या कुचल जाने की हालत में अदरक को पानी में घिसकर तथा गरम करके लगाना चाहिए।

❑ नमक या सेंधा नमक के पानी में कपड़ा भिगोकर चोट को सेंकें।

❑ चोट पर अजवायन पीसकर लगाएं तथा ऊपर से पट्टी बांध दें।

❑ कट जाने पर अरहर के सूखे पत्तों को पीसकर लगाएं।

❑ भीतरी चोट लगने पर एरंड के पत्ते पर सरसों का तेल लगाएं। फिर उसे आग में सेंककर चोट पर लगाकर पट्टी बांध दें।

❑ यदि कटे हुए स्थान से लगातार रक्त बह रहा हो तो एक कपड़े को मिट्टी के तेल में भिगोकर चोट पर बांधें। बहता खून रुक जाएगा।

❑ यदि खून बहना बंद न हो तो चाय की पत्ती लगाकर पट्टी बांध दें।

❑ कटे घाव पर घी में कपूर मिलाकर लगाएं।

❑ कटे हुए स्थान पर फिटकिरी का चूर्ण बुरक कर पट्टी बांध दें।

❑ पिसी हुई हल्दी में थोड़ा-सा चूना मिलाकर चोट पर लगाकर बांधें।

❑ खून बहते हुए स्थान पर गूलर का दूध लगाएं। खून बंद हो जाएगा।

❑ घाव में शुद्ध शहद लगाने से भी घाव भर जाता है।

❑ दूब को पीसकर चोट पर लगाएं।

❑ चोट लग जाने पर गेहूं के आटे पर सरसों का तेल लगाकर चोट पर रखें। ऊपर से पट्टी बांध दें।

## कीड़े-मकोड़ों का काटना

कीड़े-मकोड़े के काटने पर दंशित स्थान को छूना अथवा नाखून आदि से खुजलाना नहीं चाहिए। इससे विषक्रमण बढ़ जाने की संभावना होती है। इसका उपचार यथाशीघ्र करने का प्रयास करना चाहिए।

**कारण**—कीड़े-मकोड़े जानबूझ कर किसी को नहीं काटते। वे तब काटते या डंक मारते हैं, जब उन पर हाथ-पांव पड़ जाता है या उनको अपने जीवन का खतरा महसूस होता है। असल में वे अपने को बचाने के लिए ऐसा करते हैं।

**पहचान**—मधुमक्खी, बर्रै, कीड़ा या मच्छर के काटने पर डंक द्वारा विष शरीर में प्रवेश कर जाता है, जिस कारण बहुत दर्द होता है, जलन व लपकन होती है और वहां पर सूजन आ जाती है। बिच्छू तथा सांप का विष तो सारे शरीर में फैल जाता है। इससे रोगी को असहनीय दर्द होता है। कई बार जी मिचलाता है और रोगी बेहोश तक हो जाता है।

**नुस्खे**—गाय के घी में थोड़ा-सा कपूर पीसकर मिला लें। फिर उसे मधुमक्खी या बर्रै के डंक मारने वाले स्थान पर थोड़ी देर तक मलें।

❑ लहसुन की ताजा कलियां पीसकर बिच्छू के काटे स्थान पर लगाएं।

❑ बर्रै तथा मधुमक्खी के डंक मारने वाले अंग पर दियासलाई का मसाला पानी में भिगोकर लगाएं।

❑ नीम के पत्तों के साथ चार-पांच दाने कालीमिर्च पीसकर लगाएं।

❑ नीबू के रस में नमक मिलाकर दंश वाले स्थान पर लगाने से रोगी को काफी आराम मिलता है।

❑ शहद लगाने से कीड़े-मकोड़े का जहर शान्त हो जाता है।

❑ बर्रै या मधुमक्खी के दंश वाले स्थान पर सिरके के साथ धनिया पीसकर लगाना चाहिए। दंश से छुटकारा मिल जाएगा।

❑ मच्छर के काटने पर तुलसी के पत्ते पीसकर उनका रस लगाएं।

❑ नमक के टुकड़े को पानी में भिगोकर बर्रे या मधुमक्खी के डंक मारने वाले अंग पर लगाएं।



*लौकी का गूदा बिच्छू द्वारा दंशित स्थान की जलन दूर करता है*

❑ लौकी का गूदा बिच्छू के डंक मारने वाले स्थान पर धीरे-धीरे मलें। लौकी का रस चार चम्मच की मात्रा में रोगी को पिलाना भी चाहिए।

❑ कुत्ते के काटने पर कालीमिर्चें पीसकर घाव पर लगा दें। बाद में योग्य चिकित्सक को दिखाएं।

❑ ❑



# 21

# जड़ी-बूटियों के औषधीय उपयोग

प्रकृति ने सारे पदार्थ प्राणियों के लिए ही उत्पन्न किए हैं। उनमें से जड़ी-बूटियों और वृक्षों द्वारा मानव को रोगोपचार करने में काफी सहायता प्राप्त होती है। यदि ये न होते तो मनुष्य का जीवन मुश्किल में पड़ जाता, क्योंकि जड़ी-बूटियां औषधीय गुण रखती हैं। इनसे सभी प्राणियों के जीवन की रक्षा होती है। जहां गांव के वैद्य नहीं पहुंच पाते, वहां जड़ी-बूटियों से ही रोगों को शान्त किया जाता है।

प्राचीनकाल में मनुष्य अनेक प्रकार के पौधों, वृक्षों तथा जड़ी-बूटियों को पहचानते और उनके गुणों को जानते थे। इस कारण वे कठिन-से-कठिन रोगों से भी छुटकारा पा जाते थे। वही परम्परा वैद्यों, आचार्यों तथा ग्रामीण जनों में आज तक चली आ रही है जिसका लाभ सस्ते में उठा लिया जाता है। असल बात यह है कि जड़ी-बूटियों द्वारा रोगी की चिकित्सा करना बहुत कठिन नहीं है, परन्तु उनको पहचानना और उनके गुणों को समझना कठिन है। दादी मां का कहना है—*बिना गुड़ के पुआ नहीं बनता।* अर्थात् बगैर पहचाने हम उनसे कोई लाभ नहीं उठा सकते।

बहुत-सी जड़ी-बूटियां ऐसी हैं जिनकी पहचान होने के बाद भी लोगों को उनके गुण-अवगुण के बारे में कोई जानकारी नहीं है। इस कारण यहां हम उन्हीं जड़ी-बूटियों, वनौषधियों और वृक्षों की चर्चा करेंगे जिनके विषय में आम लोग अच्छी तरह जानते हैं। साथ ही ये आसानी से प्राप्त भी हो जाते हैं।

पुराने समय में लोग अपने घरों में तरह-तरह के उपयोगी पौधे लगाते थे जिनमें औषधीय गुण होते थे। रात-बिरात घर के किसी सदस्य के बीमार पड़ जाने पर उनसे लाभ उठाया जाता था। दूसरे उन पौधों में होकर आने वाली वायु से घर का वातावरण शुद्ध रहता था। परन्तु खेद का विषय है कि हमने इन पौधों को घरों में लगाना बंद कर दिया है जिसके फलस्वरूप घर-घर में रोगों ने अपना अड्डा जमा लिया है। हमारा स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन खराब होता जा रहा है। उदाहरण के लिए तुलसी, ग्वारपाठा, पुदीना, पथरचटा आदि के पौधों को लिया जा सकता है।

हमारे पूर्वजों ने पौधों के गुणों के बारे में बहुत कुछ लिखा है। तुलसी की पूजा तो प्रत्येक हिन्दू के घर में अवश्य की जाती थी, क्योंकि यह स्वास्थ्यवर्द्धक और अनेक रोगों को दूर करने में सक्षम है। तुलसी की पूजा का अर्थ था कि पौधे के निकट कुछ देर बैठकर उसकी प्राणरक्षक वायु को अपने शरीर में प्रवेश कराया जा सके। पीपल, केले, बरगद, नीम आदि वृक्षों की पूजा करने का भी यही उद्देश्य है। जिस प्रकार तुलसी की जड़, लकड़ी, फल, मंजरी आदि में औषधीय गुण भरे हैं, उसी प्रकार पीपल, नीम आदि की जड़, तने, छाल, पत्ते तथा फलों में जीवनदायिनी और रोग निवारण की अपूर्व शक्ति है। आइए, हम इन परम गुणकारी जड़ी-बूटियों, पौधों, वृक्षों आदि के विषय में औषधीय जानकारी प्राप्त करें।

## कल्याणकारी हर्र

हर्र के नाम से सभी परिचित हैं। इसे हरड़ भी कहते हैं। इसमें इतने गुण हैं कि हमारे पूर्वजों और वैद्यों ने इसके अनेक नाम रख दिए हैं, जैसे—विजया, रोहिणी, जीवन्ती, कल्याणी, पूतना, हरीतिकी आदि। यह रोगों को हर लेती है, इसलिए यह हरड़ या हरीतिकी है। वृद्धों की काया का कल्याण करती है, इसलिए यह जीवन्ती है। यह हर्र जितनी नई होती है, उतनी ही अधिक गुणकारी होती है। इसका प्रयोग त्रिफला (हर्र, बहेड़ा, आंवला) के साथ भी किया जाता है। यह पहाड़ों पर बड़ी मात्रा में पाई जाती है।

हर्र कई प्रकार की होती है—पूतना हर्र, अमला हर्र, चेतकी हर्र, रोहिणी हर्र, अमृता हर्र आदि। यह पेट के रोगों के लिए बहुत उपयोगी मानी जाती है। यद्यपि यह स्वाद में कसैली होती है किन्तु गुणों की खान है। यह बल, बुद्धि, प्रकाश देने वाली, संग्रहणी रोग को नष्ट करने वाली, पेट के समस्त रोगों का हरण करने वाली, वात, कफ, पित्त नाशक और रसायनी कही गई है। विभिन्न रोगों में इसके औषधीय उपयोग इस प्रकार हैं—

**कब्ज**—कब्ज तोड़ने के लिए हर्र का उपयोग घर-घर में किया जाता है। हर्र को पीसकर चूर्ण बना लीजिए। रात को दो चुटकी चूर्ण में जरा-सी हींग तथा एक चुटकी काला नमक मिलाकर प्रयोग कीजिए। सुबह शौच साफ आएगा।

**वायु विकार**—मंदाग्नि के कारण पेट में वायु विकार उत्पन्न होता है। दो दाने हर्र लेकर तवे पर घी में भून लें। फिर उनको पीस डालें। इस चूर्ण को शहद या ताजे पानी के साथ सोने से पूर्व सेवन करें। दो-तीन दिनों तक नियमित रूप से इसका सेवन करने पर पेट की वायु शान्त हो जाएगी।

**शीतपित्त**—दो हर्र का चूर्ण शहद के साथ सुबह-शाम सेवन करें। यह शरीर के ददोरों, पित्त तथा खुजली को दूर करेगी।

**मन्दाग्नि**—दो चुटकी हर्र का चूर्ण सेंधा नमक के साथ लेने से पेट की अग्नि प्रदीप्त होगी। यह पाचन क्रिया सुधार कर भोजन में रुचि उत्पन्न करेगी।

**उल्टी**—एक हर्र का चूर्ण शहद के साथ चाटें। उल्टियां बंद हो जाएंगी।

**पीलिया**—6 ग्राम हर्र का चूर्ण गुड़ के साथ सेवन करने पर पीलिया रोग नष्ट हो जाता है। इसके उपयोग के बाद गन्ने का रस भी पीना चाहिए।

**खांसी**—हर्र, कालीमिर्च, पीपल और मुलहठी—सभी बराबर की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। 3-3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम शहद के साथ सेवन करें। इससे खांसी में काफी लाभ होता है।

**आंखों की सूजन**—हर्र को पानी में घिसकर पलकों पर लेप करने से आंखों की सूजन जाती रहती है।

**घाव भरना**—हर्र के महीन चूर्ण को घी में मिलाकर दिनभर में तीन-चार बार घाव पर लगाएं। इससे घाव बड़ी जल्दी भर जाता है।

## जीवनदाता आंवला

आंवले को धात्रीफल भी कहते हैं। यह बहुत ही पौष्टिक और गुणकारी होता है। इसमें हर्र के सारे गुण मौजूद रहते हैं। इसके स्वाद में पांचों रसों का समावेश होता है। ये रस वात, पित्त और कफ को शान्त करने वाले होते हैं। यह शीतल तथा



*आंवला अनेक रोगों में अचूक सिद्ध होता है*

रूखा होता है। प्रमेह रोग दूर करने के लिए इसे रामबाण के समान अचूक माना जाता है। इसका मुरब्बा और अचार भी बनाया जाता है। यह खट्टा होने के कारण

वात को, मधुर और शीतल होने के कारण पित्त को तथा रूखा एवं कसैला होने के कारण कफ को दूर करता है। इस तरह यह त्रिदोष को नष्ट करने वाला विचित्र फल है।

इसके अलावा आंवला प्यास को शान्त करता है, मैथुन शक्ति बढ़ाता है और वमन को रोकता है। इसके सेवन से भ्रम एवं श्रम का निवारण होता है। यह अजीर्ण का शत्रु और तिल्ली के लिए गुणकारी है। आंवला बालों को काला तथा नजले को दूर करता है। इसकी गुठली और पत्ती में भी वही गुण है जो फल में होता है। आंवले के औषधीय उपयोग निम्नवत् हैं—

**स्वरभेद**—आधा चम्मच आंवले का रस गाय के दूध या शहद के साथ लेने पर गले की खराबी, आवाज बैठना तथा बंद होने की तकलीफ ठीक हो जाती है।

**खांसी तथा श्वास रोग**—आंवलों को कुचलकर उसके आधे चम्मच रस में 3 ग्राम पीपल का चूर्ण मिलाएं। अब दोनों को दो चम्मच शहद में मिलाकर सेवन करें। यह खांसी दूर कर छाती पर जमा कफ निकालता है तथा श्वास रोग (दमा) भी ठीक करता है।

**प्रमेह**—आंवले का रस हल्दी के साथ लेने से प्रमेह दूर हो जाता है।

**नकसीर**—सूखे आंवलों को घी में भून लीजिए। फिर इसे महीन-महीन पीसकर कपड़छन कर लें। अब थोड़ा-सा चूर्ण पानी में घोलकर माथे पर लेप करें। किसी भी कारणवश नाक से निकलने वाला खून तुरन्त बंद हो जाएगा।

**मूर्च्छा**—एक चम्मच आंवले का रस थोड़े-से घी में मिलाकर चाटने या मुंह में डालने से रोगी की मूर्च्छा (बेहोशी) दूर हो जाती है।

**पित्तशूल**—एक चम्मच आंवले के रस में थोड़ा-सा शहद अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसे उंगली से धीरे-धीरे चाटें। यह पित्तशूल को दूर करता है।

**अम्लपित्त**—यदि पेट में अम्लपित्त बनता हो और डकारें आती रहती हों तो सुबह-शाम एक-एक चम्मच आंवले के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से यह रोग जाता रहता है।

**वृद्धावस्था**—यदि बुढ़ापे में नित्य सुबह-शाम बिना कुछ खाए-पिए आंवले का मुरब्बा सेवन किया जाए तो व्यक्ति दीर्घजीवी होता है।

## सौभाग्यवती कालीमिर्च

कालीमिर्च चरपरी, तीक्ष्ण, रूखी, कुछ गरम, पाक में मधुर, हल्की, शोषक और अग्निवर्द्धक होती है। यह कफ-वात नाशक लेकिन पित्तजनक है। इसके सेवन से श्वास, पेट दर्द, कृमि, हृदय रोग, प्रमेह, बवासीर तथा सिर के रोग नष्ट होते हैं। यह दादी मां के मसालदान में सबसे आगे रहती है।

कालीमिर्च खाने-पीने के पदार्थों को स्वादिष्ट तथा गुणकारी बना देती है। इसमें एक विशेष प्रकार की खुशबू और तेजी होती है। इसके सेवन से श्वास, शूल और हृदय रोग ऐसे दूर हो जाता है, जैसे पहले कभी हुआ ही नहीं था। इसके औषधीय उपयोग इस प्रकार हैं—

**खुजली**—यदि किसी व्यक्ति को खुजली हो तो कालीमिर्च, आंवलासार और गंधक बराबर की मात्रा में पीसकर दोगुने घी में अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसे खुजली वाली जगह पर लगाकर कुछ देर धूप में बैठें। चार-पांच दिनों के प्रयोग से खुजली छूमंतर हो जाएगी।

**खांसी**—कालीमिर्च का चूर्ण शहद, घी और चीनी में मिलाकर चाटने से हर प्रकार की खांसी जाती रहती है।

**मलेरिया बुखार**—कालीमिर्च के चूर्ण को हारसिंगार या तुलसी के रस में मिलाकर पीने से मलेरिया बुखार चला जाता है।

**जुकाम**—बार-बार छींकें आने, नाक तथा आंखों से पानी निकलने, नाक बंद हो जाने, श्वास लेने में कष्ट होने, छाती जकड़ जाने, सिर में दर्द रहने तथा खांसी आने पर पांच-छः कालीमिर्च का चूर्ण शहद के साथ चाटना चाहिए। यदि इससे आराम न मिले तो चार-पांच तुलसी के पत्ते, चार नग कालीमिर्च, एक गांठ अदरक और दो नग लौंग को एक कप पानी में उबालें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसे छानकर उसमें थोड़ी-सी मिश्री डालकर गरम-गरम पीकर सो जाएं। चार-पांच बार इस काढ़े को पीने से सारा जुकाम नाक के रास्ते बहकर निकल जाएगा। साथ ही सिर दर्द, खांसी आदि व्याधियों से भी छुटकारा मिल जाएगा।

**अति निद्रा**—गाय के मूत्र में कालीमिर्च घिसकर आंखों में लगाने से हर समय नींद आने का रोग जाता रहता है।

**हरा फोड़ा**—यदि शरीर के किसी भी भाग में फोड़ा निकल आया हो और वह पका न हो तो कालीमिर्च को पानी में घिसकर उसका लेप लगाएं। फोड़ा अवश्य बैठ जाएगा।

**मसूड़ों की सूजन**—कालीमिर्च के काढ़े से चार-पांच बार कुल्ला करने पर मसूड़ों की सूजन खत्म हो जाती है। इससे दर्द भी जाता रहता है।

**दाद-खाज**—दाद-खाज को नष्ट करने के लिए कालीमिर्च के चूर्ण को शुद्ध देशी घी, मक्खन या तिली के तेल में मिलाकर लगाएं।

**हैजा**—हैजा होने पर चार-पांच कालीमिर्च को पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें थोड़ी-सी हींग और सत अजवायन मिलाकर रोगी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद ताजे पानी से सेवन कराएं। हैजा जल्दी ही ठीक हो जाएगा। यदि शरीर में हड़कम्प हो तो लहसुन की चार बूंदें पानी में मिलाकर दें।

**मूत्र रोग**—ककड़ी, खीरा या तरबूज के पानी में कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर रोगी को पिलाने से रुका हुआ पेशाब उतर आता है।

## बुद्धिप्रदाता पीपल

पीपल का वृक्ष पवित्र, अश्वत्थ, ज्ञान देने वाला, शुद्ध वायु प्रदाता तथा गुणों की खान माना गया है। कहते हैं कि एक गमले में पीपल का छोटा पौधा (वृक्ष) लगाकर बैठक में रखने से ऑक्सीजन के सिलेण्डर की जरूरत नहीं पड़ती। इस वृक्ष की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि पीपल दिन-रात शुद्ध वायु देता है। अन्य वृक्षों की तरह यह रात में कार्बन-डाईऑक्साइड नहीं छोड़ता। यदि ऐसे पवित्र वृक्ष पर ब्रह्मा का निवास माना गया है तो इसमें झूठ क्या है? जो सच है, जो वैज्ञानिक है और जो प्रमाणित है—वही ब्रह्मा है।

पीपल में जल का अंश सभी वृक्षों से अधिक होता है। यदि इसके दूध का फाहा फोड़ा या बलतोड़ पर लगाया जाए तो वह कुछ ही दिनों में सूख जाता है। पीपल की राख तथा छाल का चूर्ण श्वास रोग, खांसी, गला बैठना आदि रोगों के लिए रामबाण है। पीपल के लकड़ी की प्याली में दूध पीने से चर्म रोग खत्म हो जाते हैं। इसके गोंद को जौ के आटे में मिलाकर रोटी बनवाकर खाने से पौरुष शक्ति बढ़ती है। पीपल के फल में पुत्र उत्पन्न करने की शक्ति है। पीपल के फल को हर्र और सौंफ के साथ सेवन करने से कब्ज टूट जाता है। यह जठराग्नि को तेज करता है। पीपल की छाल जलाकर उसका भस्म पानी के साथ लेने से उल्टियां बंद हो जाती हैं। इसके अन्य औषधीय उपयोग नीचे दिए जा रहे हैं—

**बिवाई**—पीपल के तने या पत्तों से दूध इकट्ठा करके पैरों की एड़ियों में होने वाली बिवाइयों पर लगाने से वे बहुत जल्दी ठीक हो जाती हैं।

**रक्त शुद्धि**—पीपल के पंचांग का अर्क पीने से रक्त शुद्ध होता है। पंचांग में जड़, पत्ती, फल, छाल और जटा का अर्क लिया जाता है। यह अर्क दो चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम पीना चाहिए।

**बवासीर**—पीपल बवासीर के लिए अक्सीर है। इसके लिए पीपल और नीम के कोमल पत्तों को समान मात्रा में लेकर पीस डालें। फिर उसे बवासीर के मस्सों पर दिन में तीन बार लगाएं। चार-पांच दिन नियमित रूप से यह लेप लगाने से मस्से सूख जाते हैं।

**हृदय रोग**—पीपल के थोड़े से फल लेकर छाया में सुखा लें। फिर उसे कूट-पीसकर चूर्ण बनाएं। इसमें से लगभग 3 ग्राम चूर्ण दूध के साथ सेवन करें। यह हृदय रोग को कुछ ही दिनों में शान्त कर देता है।

**आंखों की गुहेरी**—पीपल की छाल को पानी में घिसकर आंखों की गुहेरी पर लगाने से वह जल्दी ही बैठ जाती है।

**पैरों की जलन**—पीपल और मेहंदी की पत्तियों को पीसकर तलवों पर लेप लगाने से पैरों की जलन दूर होती है।

**श्वास रोग**—पीपल की छाल को एक हांडी में भरकर मुंह बंद कर दें। अब इस हांडी को उपलों की आग में रखें। चार-पांच घंटे के बाद हांडी को आग में से निकालकर ठंडी होने के लिए रख दें। फिर ठंडी राख को हांडी से निकालकर शीशी में भरकर रख लें। इसे तीन रत्ती की मात्रा में प्रतिदिन दो बार शहद के साथ चाटने पर श्वास तथा तिजारी का रोग जाता रहता है।

**वीर्य की पुष्टता**—पीपल के सूखे गोंद को गेहूं के आटे में मिलाकर हलवा बनाकर खाएं। यह वीर्य को पुष्ट करता है और प्रदर रोग में लाभ पहुंचाता है।

**पेट के रोग**—पीपल के पके हुए सूखे फल 5 ग्राम, छोटी हर्र 5 ग्राम, सौंफ 5 ग्राम तथा मिश्री 15 ग्राम—सबको कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। रात को सोते समय 3 ग्राम चूर्ण दूध या गरम पानी से सेवन करें। यह चूर्ण पेट के सभी रोगों को शान्त करता है और मल साफ लाता है। इससे जठराग्नि तीव्र होती है।

## गरीबों का मददगार गूलर

गूलर को उदुम्बर, उम्बर, अंजेर आदम और किमूटी भी कहते हैं। गूलर की विशेषता यह है कि इसके फूल दिखाई नहीं देते। इसकी शाखाओं पर केवल फल दिखाई देते हैं। यह फल अंजीर की तरह गोल होते हैं। इनमें से सफेद दूध निकलता है। इसके पत्ते बड़े-बड़े होते हैं। गूलर शीतल, गर्भधारणकर्त्ता, व्रणरोपक, रूखा, कसैला, भारी, मधुर, कफ, पित्त, दस्त तथा योनि रोगों को नष्ट करने वाला होता है।

गूलर की छाल बहुत ठंडी, दुग्धवर्द्धक, कसैली, गर्भ को लाभ पहुंचाने वाली, प्यास, पित्त, कफ और रक्तदोष नाशक है। इसके फल कोमल, शीतल, कसैले, प्यास, वमन और प्रदर रोग को ठीक करने वाले होते हैं। इसके पके फल कसैले, मधुर तथा कृमिकारक होते हैं। इसकी जड़ रुचिकारक, कफकारक, ठंडी, पित्त, दाह, प्यास, प्रमेह तथा मूर्च्छा नाशक होती है। इसके प्रमुख औषधीय उपयोग निम्नलिखित हैं—

**रक्त शुद्धि**—गूलर के कोमल फलों का सुबह-शाम सेवन करने से खून के विकार नष्ट होते हैं।

**वमन**—गूलर के दो फल (पके हुए) को एक कप पानी में मथकर पी जाएं। इससे हर प्रकार की उल्टी तुरन्त रुक जाती है।

**पित्त वृद्धि**—शरीर में पित्त के बढ़ने से बहुत से रोग हो जाते हैं, जैसे—पीलिया, शीतपित्त, रक्तपित्त, उल्टी, नकसीर, डकारें आना आदि। पित्त वृद्धि को रोकने के लिए गूलर के पके फलों का सेवन सुबह बिना कुछ खाए-पिए करें।

**प्रमेह**—गूलर का दूध बताशे में रखकर सेवन करने से प्रमेह रोग नष्ट होता है। प्रमेह रोग नाशक गूलर के पके फल भी हैं। अत: इनका भी सेवन किया जा सकता है।

**वीर्य की पुष्टता**—गूलर के दूध का सेवन बताशे में रखकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से करने पर वीर्य पुष्ट होता है।

**खांसी**—चार बूंद गूलर के पत्तों का दूध प्रतिदिन सुबह-शाम लेने से खांसी दूर होती है तथा छाती पर जमा कफ बाहर निकल जाता है।

**घाव**—गूलर के पत्तों को पीसकर घाव पर लगाने से घाव जल्दी ही ठीक हो जाता है।

## रोग कवचधारी आक

आक को मदार और अकौआ भी कहते हैं। इसका पेड़ छोटा और छत्तेदार होता है। इसके पत्ते बरगद के पत्तों की तरह होते हैं। इसका फूल सफेद, छोटा और छत्तेदार होता है। इसके फलों में कपास होती है। आक की शाखाओं से दूध निकलता है। यदि आक के पीले पत्तों पर घी लगाकर सेंककर इसका अर्क कान में डाला जाए तो आधा सीसी का दर्द जाता रहता है। आक दांतों की पीड़ा, आधा सीसी के दर्द, बहरेपन तथा कान के दर्द आदि की बेजोड़ दवा है।

आक के कोमल पत्ते मीठे तेल में जलाकर अंडकोश पर बांधने से उसकी सूजन दूर होती है। कड़वे तेल में इसके पत्तों को पकाकर लगाने से घाव ठीक हो जाता है। दमा रोग के लिए आक का पत्ता बहुत लाभकारी है। इसके लिए आक के पत्ते पर कत्था-चूना लगाकर पान की तरह खाना चाहिए। सूजन दूर करने के लिए आक का हरा पत्ता पीसकर लेप किया जाता है। आक का दूध निकालकर उसका फाहा मुंह पर लगाने से लकवा दूर होता है। इसके अन्य चिकित्सीय उपयोग निम्नलिखित हैं—

**खांसी**—आक की जड़ का चूर्ण 2 ग्राम, पुराना गुड़ 5 ग्राम तथा कालीमिर्च 3 दाने—सबको पीसकर चने के बराबर गोलियां बना लें। प्रतिदिन दो गोली गरम पानी के साथ लेने से कफ की खांसी ठीक हो जाती है।

**फोड़ा-फुंसी**—आक की जड़ को पीसकर पानी में मिलाकर फोड़े-फुंसी पर लेप लगाने से वे ठीक हो जाते हैं।

**प्रदर रोग**—जिन स्त्रियों को प्रदर रोग हो, उन्हें आक की जड़ का चूर्ण द माशे की मात्रा में दही के साथ खाना चाहिए।

**नासूर**—आक की जड़ की राख तथा पीपल की छाल का भस्म नासूर पर लगाने से वह बहुत जल्दी ठीक हो जाता है।

**श्वास रोग**—आक की जड़ का चूर्ण दो रत्ती की मात्रा में गुड़ के साथ सेवन करने से श्वास रोग ठीक हो जाता है।

**सूजन**—आक की जड़ का चूर्ण दो माशा तक खाने से शरीर पर होने वाली सूजन जाती रहती है।

**प्रमेह**—आक की जड़ 5 ग्राम, असगंध 5 ग्राम तथा बीज बंद 6 ग्राम—सबका चूर्ण बनाकर गुलाबजल में खरल कर लें। इसमें से एक माशा चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से प्रमेह रोग जल्दी ठीक हो जाता है।

**दमा व प्लीहा रोग**—आक के थोड़े से पत्तों और 10 ग्राम सेंधा नमक को कूटकर एक छोटी हांडी में रख मुंह बंद कर दें। फिर इस हांडी को उपलों की आग में दबा दें। कुछ देर बाद हांडी निकालकर ठंडी करें। अब इसका चूर्ण एक शीशी में भरकर रख लें। प्रतिदिन सुबह-शाम एक माशा चूर्ण शहद या पानी के साथ सेवन करने से खांसी, दमा और प्लीहा रोग ठीक हो जाता है।

**बवासीर**—आक के पत्ते और डंठल को आधा लीटर पानी में भिगो दें। फिर इस पानी से गुदा को अच्छी तरह धोएं। बवासीर का रोग चला जाएगा।

**सिर दर्द**—आक का सूखा डंठल एक तरफ से जलाएं और दूसरी तरफ से उसका धुआं नाक द्वारा खींचें। हर प्रकार का सिर दर्द भाग जाएगा।

**कुत्ते का काटा**—आक के थोड़े-से दूध में तीन-चार कालीमिर्च का चूर्ण मिलाएं। नौ दिनों तक एक माशा दवा लेने से कुत्ते काटे का विष शान्त होता है।

**दुःखती आंख**—आक का दूध दाएं तथा बाएं पैर के अंगूठों पर लगाने से दुःखती हुई आंखें ठीक हो जाती हैं।

**बर्रे का डंक मारना**—बर्रे के काटने पर आक का दूध लगाने से उसका विष शान्त हो जाता है।

**बाल उड़ना**—यदि सिर, हाथ और पैरों आदि के बाल उड़ गए हों या बाल खोरा हो गया हो तो वहां पर आक का दूध मलने से बाल उग आते हैं।

**मिरगी रोग**—आक का दूध मिरगी के रोगी के दोनों तलवों पर लगभग एक माह तक मलने से यह रोग हमेशा के लिए चला जाता है।

**नहरुआ रोग**—नहरुआ रोग गांवों में होता है। इसमें पैर के तलवों पर एक कीड़ा चिपक जाता है जिस कारण असहनीय पीड़ा होती है। तलवों को नीचे रखना कठिन हो जाता है। इसके उपचार के लिए घी में आक का दूध मिलाकर तलवों पर लगाना चाहिए।

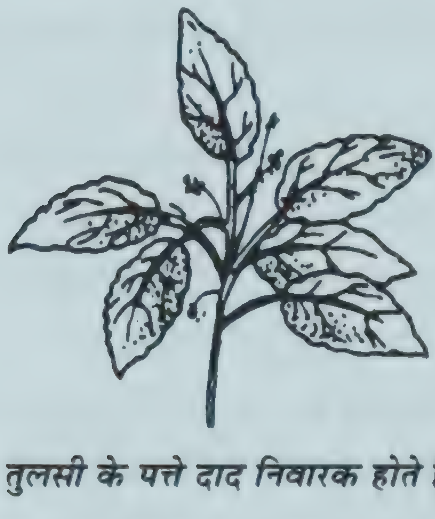
**उंगली का सड़ना**—यदि उंगलियों में खुजली, खाज या चोट लग जाने के कारण सड़न पैदा हो जाए तो तिली के तेल में आक का दूध मिलाकर लगाएं। सड़न दूर हो जाएगी। साथ ही खुजली, खाज और चोट भी ठीक हो जाएगी।

## दवाओं की रानी तुलसी

हमारे देश में तुलसी का पौधा घर-घर में मिलता है। तुलसी का अर्थ है—'तु' से भौतिक, 'ल' से दैविक और 'सी' से आध्यात्मिक तापों का संहार करने वाली। इसका पौधा लगभग 3-4 फुट ऊंचा होता है। इसकी पत्तियां, डंठल, मंजरी, जड़ आदि सभी अमृत के समान गुण वाली होती हैं। कोई इसे वृन्दा कहता है तो कोई वैष्णवी। तुलसी कीटाणु नाशक, कपूर प्रदान करने वाली, तरह-तरह के रोगों को भगाने वाली और मन में ओज एवं तेज भरने वाली है।

कहा जाता है कि जिस घर में तुलसी का पौधा होता है, वह घर तीर्थ के समान पवित्र होता है। उस घर में रोग, शोक, व्याधि आदि नहीं आते। तुलसी की पत्तियों से वायु लगकर सुगंधित तेल अपने साथ लेकर चारों ओर फैला देती है जिससे वातावरण गंधमय और रोगरहित हो जाता है।

जब मनुष्य इस वायु में श्वास लेता है तो वायु का स्वास्थ्यवर्द्धक प्रभाव उसके शरीर के प्रत्येक कोष पर पड़ता है। इससे रक्त शुद्ध हो जाता है, फेफड़े नीरोग बनते हैं तथा शरीर के सभी बाहरी और भीतरी अंग स्वस्थ एवं शक्तिशाली हो जाते हैं। यही कारण है कि पुराने समय में तुलसी बाग, बगीचों तथा घरों में अवश्य लगाई जाती थी। तुलसी ही एक ऐसा पौधा है जो अपनी वायु से आकाश, धरती और जल को शुद्ध करता है। तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से शरीर बलवान, वीर्यवान तथा प्रभावशाली होता है। तुलसी में एक विशेष प्रकार का एसिड होती है जो सड़ांध तथा गंदगी को दूर करती है।



*तुलसी के पत्ते दाद निवारक होते हैं*

तुलसी में विद्युत शक्ति भी होती है। इसीलिए गले में तुलसी की माला पहनने को कहा जाता है ताकि मानव-शरीर की विद्युत-शक्ति सुरक्षित रहे। तुलसी की माला पहनने से व्यक्ति संक्रामक रोगों से बचा रहता है। तुलसी की चाय पीने से ज्वर, आलस्य, सुस्ती, अरुचि, दाह, वात विकार तथा पित्त विकार नष्ट होते हैं

तुलसी की सूखी पत्तियों को पानी में पीसकर उसका उबटन लगाने से चेहरे व शरीर की सुन्दरता बढ़ती है। तुलसी मुंहासे, झाईं तथा सफेद दाग भी दूर करती है। इसके प्रमुख औषधीय उपयोग निम्नवत् हैं—

**आधासीसी का दर्द**—तुलसी की पत्ती को कालीमिर्च के साथ पीसकर उसके रस का नस्य लेने से आधासीसी का दर्द छूमंतर हो जाता है।

**अनिद्रा**—अनिद्रा के रोगी सोते समय तकिये के नीचे तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियां रख लें। इससे अनिद्रा रोग दूर हो जाएगा।

**चक्कर आना**—तुलसी के रस में शुद्ध शहद मिलाकर पीने से चक्कर आना बंद हो जाता है।

**सिर दर्द**—तुलसी के रस को माथे पर मलने, कनपटियों पर लगाने, पत्तियों को सूंघने तथा रस को नाक में टपकाने से सिर दर्द चला जाता है।

**लकवा**—तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियों को पानी में उबाल लीजिए। फिर उस पानी को छानकर लकवे वाले अंग को मल-मलकर धोएं। लगभग 20 दिनों तक यह कार्य करने से लकवे के रोगी को काफी लाभ होता है।

**जुकाम का सिर दर्द**—जुकाम का सिर दर्द बड़ा कष्टदायी होता है। एक माशा तुलसी की मंजरी और दो छोटी इलायची के दाने की चाय पीने से जुकाम के कारण होने वाला सिर दर्द तत्काल दूर हो जाता है।

**वमन**—चार-पांच पत्तियां तुलसी, तीन रत्ती छोटी इलायची, तीन रत्ती लौंग, थोड़ी-सी मुलहठी तथा जरा-सी दालचीनी—सबको मिलाकर आधा कप पानी में औटाएं। फिर उसे छानकर ठंडा कर लें। अब इसमें जरा-सा गुड़ या चीनी डालकर रोगी को पिलाएं। वमन तुरन्त रुक जाएगा।

**पेट का दर्द**—तुलसी और अदरक का रस गरम करके पीने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

**पेट में कीड़े**—तुलसी की 11 पत्तियां, एक चुटकी बायबिड़ंग तथा थोड़ा-सा गुड़—तीनों को पीसकर दो गोलियां बना लें। सुबह-शाम एक-एक गोली ताजे पानी से एक सप्ताह तक खाएं। पेट के कीड़े नष्ट हो जाएंगे।

**अपच**—तुलसी की पत्तियों को पीसकर पानी में घोलकर पीने से पेट की पाचन शक्ति तेज होती है।

**अजीर्ण और मन्दाग्नि**—एक चम्मच तुलसी का रस, एक चम्मच पिसी सोंठ और 5 ग्राम पुराना गुड़—सबको मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से अजीर्ण व मन्दाग्नि रोग दूर हो जाते हैं।

**बवासीर**—तुलसी की पत्तियों का रस मस्सों पर लगाने तथा बीजों को दिन में दो बार खाने से बवासीर का रोग ठीक हो जाता है।

**दस्त**—4-5 ग्राम तुलसी के बीजों का चूर्ण दिन में तीन बार खाने से दस्त रुक जाते हैं।

**हैजा**—तुलसी की पत्तियां तथा कालीमिर्च—दोनों का चूर्ण बनाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद सेवन करने से हैजे में काफी लाभ होता है।

**सफेद कुष्ठ**—तुलसी की जड़ की मिट्टी तथा पत्तों को महीन पीसकर हल्का गीला करके सफेद दागों पर लगाना काफी लाभदायक होता है।

**दाद**—तुलसी के पत्तों के रस में जरा-सा सेंधा नमक और थोड़ा-सा नीबू का रस मिलाकर लगाने से दाद अच्छा हो जाता है।

**खुजली**—तुलसी के पत्तों के रस में नीबू और तेल मिलाकर खुजली वाले स्थान पर दिन में चार बार लगाएं।

**मुख के छाले**—तुलसी और चमेली के पत्तों को एक साथ चबाकर खाने से मुख के छाले ठीक हो जाते हैं।

**चेचक का बुखार**—तुलसी की मंजरी 3 ग्राम, मेथी 3 ग्राम तथा कूट 2 ग्राम—तीनों को एक कप पानी में औटाएं। जब पानी चौथाई कप रह जाए तो छानकर रोगी को पिलाएं। इससे चेचक का ज्वर चला जाता है।

**खांसी**—तुलसीदल के काढ़े में शहद मिलाकर पीने से खांसी दूर होती है। तुलसी की पत्तियों के काढ़े में कालीमिर्च का चूर्ण और शहद मिलाकर लेने से भी खांसी ठीक हो जाती है।

**सर्दी-जुकाम**—तुलसी की पत्तियां, अदरक तथा कालीमिर्च—तीनों का काढ़ा बनाकर शक्कर के साथ पीने से सर्दी-जुकाम बह जाता है।

**पीलिया**—तुलसी की पत्तियों का रस 3 ग्राम, मूली का रस 10 ग्राम तथा गुड़ 10 ग्राम—तीनों को मिलाकर दिनभर में दो खुराक के रूप में सेवन करने से पीलिया ठीक हो जाता है।

**प्रदर रोग**—2 से 5 ग्राम (रोग के अनुसार) तुलसी की पत्तियों का रस चावल के मांड़ के साथ सेवन करने से स्त्रियों का प्रदर रोग चला जाता है।

**गर्भधारण**—तुलसी के पत्तों को पानी के साथ पीसकर मासिक धर्म के दिनों में पीने से गर्भ ठहर जाता है।

**कान का दर्द**—तुलसी की पत्तियों का रस गरम करके कान में टपकाने से कान का दर्द रुक जाता है।

**दांत का दर्द**—तुलसी की पत्ती को अदरक के टुकड़े के साथ दांत या दाढ़ के नीचे दबाने से दाढ़-दांत का दर्द दूर हो जाता है।

**बर्रे-बिच्छू का विष**—बर्रे तथा बिच्छू द्वारा मारे हुए डंक के स्थान पर तुलसी की पत्तियों का रस मलें। रोगी को तुलसी तथा कालीमिर्च का काढ़ा नमक डालकर बार-बार पिलाएं। दोनों का विष उतर जाएगा।

**गले का दर्द**—तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर पीने से गले का दर्द ठीक हो जाता है।

## कुदरत का करिश्मा अदरक

आर्द्रक अर्थात् अदरक का अर्थ है—नमी की रक्षा करने वाली गुणकारी प्राकृतिक जड़ी। यही अदरक सूखने के बाद सोंठ बन जाती है। इसमें जितना जल होता है, उतनी ही उष्णता भी होती है। अदरक की तासीर गरम-तर मानी जाती है। इसका उपयोग दोनों रूपों में अलग-अलग रोग के अनुसार होता है। इसे शृंगवेर भी कहते हैं, क्योंकि इसकी गांठों में सींग होते हैं। अदरक जंगली जड़ी-बूटी होने के साथ-साथ कंदमूल भी है। अतः इसे कच्चा भी खाया जाता है। अदरक को सब्जी में डालने से यह स्वास्थ्य को स्थिर रखता है। इसलिए यह दवा और टॉनिक दोनों है। शास्त्रों में अदरक को 'महौषध' कहा गया है।

अदरक मांसपेशियों का तनाव समाप्त करता है। पिंडलियों में दर्द हो, हाथ-पैर टूट रहे हों, गरदन अकड़ गई हो या कमर में दर्द हो—अदरक सबका दुःख दूर करता है। इसीलिए इसका सेवन घबराहट, दिल धड़कना, बेचैनी, दाढ़-दांत का दर्द, तनाव एवं ऐंठन में धड़ल्ले से किया जाता है। वैद्याचार्य चरक ने कहा है कि सूखी अदरक यानी सोंठ बलवर्द्धक है। उनकी दृष्टि में यह वृष्य है अर्थात् इसके सेवन से मनुष्य के शरीर में सांड़ के समान शक्ति आ जाती है। यह जिगर के रोगों को दूर करके रस, रक्त, वीर्य आदि को पुष्ट करता है। जो लोग जाड़े के दिनों में अदरक और शहद का सेवन करते हैं, वे स्वस्थ एवं चुस्त रहते हैं। यह वायु रोग, खांसी, दमा आदि को दूर करके शरीर में ऊर्जा का संचरण करता है। यह सर्दी-गरमी सभी प्रकार के वातावरण में लाभदायक है। इसके प्रमुख औषधीय उपयोग हम नीचे प्रस्तुत कर रहे हैं—

**अजीर्ण**—अदरक की एक गांठ पीसकर उसमें थोड़ा-सा नीबू निचोड़ लीजिए। अब इसमें चुटकी भर सेंधा नमक डालें। इस चटनी को खाने के बाद भोजन करने से पाचन क्रिया बढ़ेगी और अजीर्ण रोग ठीक हो जाएगा।

**अपच**—भोजन के बाद एक चम्मच अदरक का रस सेंधा नमक मिलाकर लेने से भोजन शीघ्र पच जाता है।

**अफरा**—5-5 ग्राम अदरक और नीबू का रस शहद में मिलाकर दिन में चार बार सेवन करें। अफरा रोग दूर हो जाएगा।

**अरुचि**—अदरक का रस दो चम्मच और कालीमिर्च के पांच दानों का चूर्ण—दोनों को शहद के साथ सेवन करने से अरुचि दूर हो जाती है।

**दस्त**—एक कप पानी में 5 ग्राम अदरक कूटकर आग पर चढ़ा दें। ढक्कन

बंद करके पानी को खौलने दें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसमें जरा-सा सेंधा नमक डालकर पी जाएं। दस्तों को रोकने की यह बेजोड़ दवा है।

**गठिया ( आमवात )**—अदरक की चार-पांच गांठों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब इसे देशी घी में भून डालें। भोजन से पहले दो गांठें चबाकर खाएं। सोंठ के 20 ग्राम चूर्ण को तिली के तेल में पकाकर गठिया वाले जोड़ों पर मालिश करें। दोनों प्रयोग 40 दिनों तक करने पर गठिया रोग चला जाएगा।

**आंतों में पीड़ा**—आंतों में मल सूख जाने के कारण पीड़ा शुरू हो जाती है। ऐसी हालत में 2 ग्राम सोंठ, 2 ग्राम हींग और 3 ग्राम कालीमिर्च—तीनों को पीस डालें। इस चूर्ण को भोजन के बाद दोपहर और रात को फांककर पानी पी लें। इससे आंतों की पीड़ा दूर हो जाएगी।

**फ्लू**—एक गांठ अदरक, चार पत्तियां तुलसी और 5 दाने कालीमिर्च—इन सबका काढ़ा बनाकर पीने से फ्लू का रोग जाता रहता है। यह काढ़ा सुबह-शाम तीन दिनों तक पिया जाता है।

**पेट का दर्द**—सोंठ, हींग तथा लहसुन की चटनी को पानी में घोलकर पेट के ऊपर लेप करें। कालीमिर्च, हींग, अदरक तथा सेंधा नमक की चटनी का सेवन भी दो-दो घंटे बाद करें।

**उल्टी**—एक गांठ अदरक, 10 ग्राम अनारदाना, दो दाने मुनक्का तथा थोड़ी-सी मिश्री—सबको पीसकर नीबू के रस में मिलाकर चाटने से उल्टी होनी बंद हो जाती है।

**अम्लपित्त ( एसिडिटी )**—सूखा धनिया तथा सोंठ—दोनों 25-25 ग्राम की मात्रा में कूट लें। इसकी तीन खुराक करें। एक-एक खुराक का ताजा काढ़ा बनाकर दिनभर में सेवन करने से अम्लपित्त का रोग चला जाएगा।

**कमर दर्द**—सोंठ के चूर्ण में पानी मिलाकर कमर पर लेप लगाएं। इससे कमर का दर्द जाता रहेगा।

**कान दर्द**—अदरक का रस गरम करके बूंद-बूंद कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

**खुजली**—प्रतिदिन रोटी में अदरक की चटनी भरवाकर खाने से कुछ ही दिनों में खुजली जाती रहेगी।

**खांसी**—अदरक का रस और शहद मिलाकर कुछ दिनों तक सुबह-शाम चाटने से खांसी ठीक हो जाती है।

**दमा**—अदरक और बांसा का रस बराबर की मात्रा में शहद के साथ कुछ दिनों तक चाटने से दमा का रोग चला जाता है।

# अमृततुल्य नीम

नीम खाने में कड़वी लगती है, लेकिन उसके गुण बड़े मीठे होते हैं। नीम में अमृत तत्त्व मौजूद हैं। यह कमजोर व्यक्ति को भी उठाकर बैठा देता है। निम्ब का अर्थ ही है—नीरोग करने वाला। कौन नहीं जानता कि नीम की दातुन दांतों को मजबूत करती है तथा उनमें कीड़ा नहीं लगने देती। नीम का निरन्तर सेवन करने से व्यक्ति वासनाओं से दूर भागने लगता है। इस प्रकार नीम का पेड़ जड़ से लेकर फुनगी तक हमारे लिए बहुत लाभदायक है।

नीम के वृक्ष की छाया हमें जीवनदान देती है। थका-मांदा व्यक्ति नीम के नीचे आश्रय पाकर सारे दुःखों को भूल जाता है। उसकी नस-नस में स्फूर्ति समा जाती है। नीम के पत्ते कोढ़ियों के लिए बहुत ही गुणकारी हैं। इसकी सुगंध से दूर-दूर तक का वातावरण शुद्ध हो जाता है। यह कफ नाशक, कृमि.नाशक, बवासीर, कुष्ठ, खांसी, स्नायु, त्वचा आदि सभी रोगों के लिए बहुत उपयोगी है। इसके चिकित्सीय उपयोग निम्नलिखित हैं—

**अजीर्ण**—नीम की दो निबौलियों का गूदा शहद में मिलाकर चाटने से मल साफ आता है।

**अम्लपित्त**—नीम की थोड़ी-सी छाल, सोंठ और कालीमिर्च—सबको पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से 5 ग्राम चूर्ण रोज सवेरे तथा शाम को ताजे पानी से सेवन करें। तीन-चार दिनों में अम्लपित्त का रोग चला जाएगा।

**अरुचि**—नीम की पत्तियों को सुखाकर चूर्ण बना लें। आधा-आधा चम्मच चूर्ण सुबह-शाम शहद में मिलाकर सेवन करें। भोजन के प्रति अरुचि जाती रहेगी।

**आंख दुःखना**—नीम की पत्तियों का रस 10 ग्राम निकालकर उसमें 10 ग्राम पठानी लोध पीसकर मिला दें। इसे पलकों पर लेप करने से आंखों की जलन और लाली चली जाती है।

**आंखों में जाला**—नीम के पत्ते, आंवला, हरड़, नागरमोथा, कूट, गिलोय, बायबिड़ंग एवं सेंधा नमक 10-10 ग्राम तथा पुनर्नवा की जड़ 20 ग्राम—सबको कूट-पीसकर गाय के मूत्र में मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें। प्रतिदिन एक-एक गोली घिसकर दोनों पलकों पर लगाएं। कुछ ही दिनों में आंखों का जाला कट जाएगा।

**आग से जलना**—नीम का तेल जले हुए स्थान पर लगाने से फफोले नहीं पड़ते। इससे घाव भी जल्दी ठीक हो जाता है।

**पेचिश**—नीम की पत्तियों, फलों तथा फूलों को सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें से 3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम चाटने से पेचिश बंद हो जाती है।

**दाद-खाज**—नीम की छाल, पीपल की छाल, गिलोय और मजीठ—सभी 10-10 ग्राम की मात्रा में लेकर काढ़ा बना लें। दिनभर में तीन बार इस काढ़े का सेवन करें। दाद-खाज पर नीम का तेल भी लगाएं।

**कब्ज**—नीम की थोड़ी-सी पत्तियों का काढ़ा बना लें। फिर इसमें थोड़ी-सी शक्कर डालकर भोजन के बाद सेवन करें।

**कान का दर्द**—थोड़ी-सी नीम की पत्तियां तथा 3 ग्राम तूतिया (नीला थोथा)—दोनों को पीसकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें। यह गोलियां सरसों के तेल में पकाकर छान लें। अब इस तेल को बूंद-बूंद कान में डालें।

**गंजापन**—सिर पर नीम के तेल की नित्य मालिश करने से कुछ ही दिनों बाद गंज पर बाल आने लगते हैं।

**घमौरी**—सारे शरीर पर नीम के तेल की मालिश करने से तीन-चार दिनों में घमौरियां सूख जाती हैं।

**चर्म रोग**—नीम की तीन से दस कोंपलें प्रतिदिन सुबह के समय बिना कुछ खाए-पिए चबा जाएं। चर्म रोग ठीक हो जाएगा।

**मुंहासे**—नीम के बीज को सिरके में पीसकर लगाने से मुंहासे कुछ ही दिनों में सूख जाते हैं।

**जुएं तथा लीखें**—सिर में नीम के तेल की मालिश करने से जुएं तथा लीखें मर जाती हैं।

**पतले दस्त**—नीम की छाल का काढ़ा पीने से पतले दस्त रुक जाते हैं।

**बवासीर**—नीम की छाल का चूर्ण गुड़ के साथ सेवन करें तथा नीम का तेल मस्सों पर लगाएं। इन दोनों चीजों के प्रयोग से अवश्य लाभ होगा।

## कमाल की अजवायन

घर के मसालदान में अजवायन का महत्त्वपूर्ण स्थान है। इसका प्रयोग साग-सब्जी, परांठे, काढ़ा आदि में होता रहता है। इसके गुणों के कारण विद्वानों ने इसे कल्याणकारी माना है। अजवायन रोगियों का तो कल्याण करती ही है—स्वस्थ व्यक्तियों के लिए भी यह परम हितकारी है।

अजवायन पाचन क्रिया को सही रखती है, बुखार तथा तिजारी को जड़ से उखाड़ फेंकती है और पेट के तमाम रोगों को नष्ट करती है। यह रुचिकर, खुश्क, गरम तथा कुछ तीखी होती है। अजवायन जुकाम, सिर दर्द, प्रदर रोग तथा कृमि को नष्ट करने में अचूक मानी गई है। घर की स्त्रियां पेट दर्द, वायु गोला, कब्ज, दस्त, पेचिश आदि रोगों में इसका प्रयोग बेखटके करती रहती हैं। इसके औषधीय उपयोग अगले पृष्ठ पर दिए जा रहे हैं—

**जुकाम एवं सिर दर्द**—अजवायन को एक पोटली में बांध लीजिए। फिर इस पोटली को बार-बार सूंघिए। जुकाम और सिर दर्द दूर हो जाएगा।

**शीतपित्त**—गुड़ में मिलाकर अजवायन का सेवन करने से शीतपित्त से छुटकारा मिलता है।

**वायु विकार**—आधे चम्मच अजवायन में दो कालीमिर्च का चूर्ण और एक चुटकी खाने का सोडा मिलाकर पानी के साथ सेवन करें। भोजन के बाद दोनों समय इसे लेने से कुछ दिनों में गैस बननी बंद हो जाएगी।

**पेट दर्द**—आधा चम्मच अजवायन, दो रत्ती हींग तथा एक चुटकी काला नमक—तीनों चीजों को पीसकर चूर्ण बना लें। अब इस चूर्ण का सेवन गुनगुने पानी से करें। ठीक 5 मिनट बाद पेट का दर्द शान्त हो जाएगा। गुड़ तथा अजवायन खाने से भी पेट का दर्द रुक जाता है।



*अजवायन : पेट के रोगियों के लिए कल्याणकारी*

**कब्ज**—आधा चम्मच अजवायन, चार कालीमिर्च, चार पत्ती तुलसी तथा एक चुटकी काला नमक—सबको एक कप पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो काढ़े को छानकर पी लें। पाखाना खुलकर आएगा।

**दमा**—अजवायन और कालीमिर्च के सेवन से दमा के रोगियों को काफी राहत मिलती है।

**पेट के कृमि**—आधा चम्मच अजवायन के चूर्ण को गोमूत्र के साथ सेवन करने से पेट के कीड़े मरकर मल के साथ निकल जाते हैं।

**प्रदर रोग**—अजवायन में जरा-सा गन्ने का सिरका मिलाकर सेवन करने से स्त्रियों को प्रदर रोग से छुटकारा मिलता है। यह नुस्खा कम से कम 15 दिनों तक अवश्य इस्तेमाल करना चाहिए।

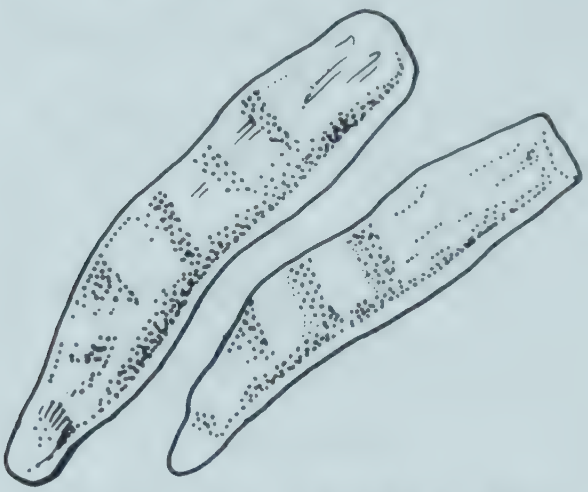
# गुणों की खान हल्दी

साग-सब्जी, दाल, नमकीन हलवा, लड्डू आदि में नित्य हल्दी का प्रयोग किया जाता है। लेकिन यह मसाले के अलावा एक औषधि भी है जो बच्चे से लेकर वृद्ध तक के लिए परम गुणकारी है। इसके सेवन से शरीर में पैदा होने वाली छोटी-मोटी व्याधियां अपने आप दूर होती रहती हैं।

हल्दी बादी को मारती है और पेट में बादीपन नहीं बनने देती। इसको खाने से छाती पर कफ जमा नहीं हो पाता। यह वायु का शमन करके खून को साफ करती है। यह सौन्दर्य की वृद्धि करने वाली क्रीम और शरीर की नस-नस में स्फूर्ति भरने वाली बूटी भी है। इसके औषधीय उपयोग निम्नलिखित हैं—

**खांसी**—आधा चम्मच हल्दी को शहद या दूध के साथ लेने पर सूखी तथा कफ वाली खांसी जाती रहती है।

**चेचक**—हल्दी, कपूर तथा लाल इलायची को पीसकर शहद के साथ बच्चे को चटाने से चेचक का उपद्रव कम हो जाता है।



*शरीर के नस-नस में स्फूर्ति लाती है हल्दी*

**मधुमेह**—एक चम्मच हल्दी को एक चम्मच घी से तवे पर कच्चा-पक्का भून लें। फिर इसे धीरे-धीरे चाटने से मधुमेह का रोग जाता रहता है।

**घाव**—हल्दी, फिटकिरी और कपूर—तीनों को उचित मात्रा में लेकर पीस डालें। फिर इसमें घी मिलाकर घाव पर लगाएं।

**गला बैठना**—एक गांठ पिसी हल्दी को 250 ग्राम दूध में घोलकर पीने से गला खुल जाता है और आवाज साफ निकलने लगती है।

**मोच आना**—मोच में पिसी हल्दी और तेल गरम करके मालिश करें। दो दिनों में मोच ठीक हो जाएगी। जहां तक हो सके, ताजी हल्दी का प्रयोग करें।

**बर्रे का डंक मारना**—पिसी हुई हल्दी और कालीमिर्च का चूर्ण—दोनों को पानी में घोलकर बर्रे के डंक मारने वाले स्थान पर लगाएं।

**आंखों की लाली**—हल्दी की एक गांठ को पानी से धोकर खरल कर डालें। अब इसे रुई की बत्ती में लगाकर जला लें। उसकी राख देशी घी में मिलाकर आंखों में अंजन की तरह लगाएं।

**बवासीर**—हल्दी और चूना मिलाकर बवासीर के मस्सों पर लगाएं।

## मेधाशक्ति बढ़ाने वाला लहसुन

लहसुन में कई छोटी-छोटी पूतियां होती हैं। इन पूतियों पर पतला खोल चढ़ा होता है। जब तक पूतियों पर यह खोल चढ़ा रहता है, तब तक यह खराब नहीं होतीं। लहसुन को अमृततुल्य बताया गया है क्योंकि इसमें काफी गुण होते हैं। यह शरीर में गरमी को बनाए रखता है, इसीलिए इसका प्रयोग शीतकाल में अधिक किया जाता है। यह चेहरे पर चमक बढ़ाता है। इसको खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। जो व्यक्ति नित्य इसका सेवन करते हैं, उनको शारीरिक व्याधियों से छुटकारा मिलता है। लहसुन उत्तेजक और चर्मदाहक होता है। यह अपना प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर छोड़ता है। इसको खाने से शरीर में रक्त का शोधन होता है और चुस्ती-फुर्ती आती है।

लहसुन में सल्लीसिन नामक तत्त्व पाया जाता है जिसकी गंध से कीटाणु मर जाते हैं। यह धमनियों में खून जमने नहीं देता। कहा जाता है कि यदि लहसुन का प्रयोग नियमित रूप से किया जाए तो व्यक्ति को बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। लहसुन की तासीर गरम होती है, परन्तु खाने के थोड़ी देर बाद इससे निकलने वाली गरमी अपने आप शान्त हो जाती है। यह बुद्धिदाता, वहम को दूर करने वाला तथा जीवन को प्राण-तत्त्व प्रदान करने वाला है। इसके प्रमुख औषधीय उपयोग हम यहां प्रस्तुत कर रहे हैं—

**पेट दर्द**—लहसुन की एक पूती, दो चुटकी सोंठ, आधा चुटकी काला नमक और दो दाने हींग—सबको पीसकर सेवन करने से पेट दर्द रुक जाता है।

**अजीर्ण**—एक पूती लहसुन, दो दाने कालीमिर्च तथा दो चुटकी जीरा—सबकी चटनी बनाकर धीरे-धीरे खाने से अजीर्ण का रोग चला जाता है।

**पेचिश ( मरोड़ )**—दो पूती लहसुन, 3 ग्राम नीबू का रस, 5 ग्राम अदरक का रस, चार पत्तियां पुदीना, एक चुटकी काला नमक और दो कालीमिर्च—सबको पीसकर चार खुराक बनाएं। दिनभर में चार बार इसका सेवन करने से पेचिश दूर हो जाएगी।

**संग्रहणी**—एक चम्मच जीरा, दो पूती लहसुन तथा एक चुटकी काला नमक—तीनों को पीसकर मट्ठे के साथ सेवन करें। लगभग 8 दिनों तक यह नुस्खा प्रयोग करने से संग्रहणी समाप्त हो जाएगी।

**गठिया**—250 ग्राम दूध में लहसुन की दो पूतियां उबालकर कुछ दिनों तक सेवन करने से गठिया चला जाता है। लहसुन का तेल बनाकर शरीर पर मालिश भी करनी चाहिए।

**हिस्टीरिया**—लहसुन की दो पूतियां पीसकर घी में भून लें। इसके बाद इसमें थोड़ी-सी सोंठ तथा पीपरामूल का चूर्ण मिलाएं। प्रतिदिन एक चम्मच चूर्ण सुबह के समय खाने से हिस्टीरिया का रोग जाता रहता है।

**लकवा ( पक्षाघात )**—250 ग्राम लहसुन को एक किलो सरसों के तेल में कड़ाही में औटाएं। जब तेल अच्छी तरह पक जाए तो उसे उतारकर ठंडा कर लें। इस तेल से रोगग्रस्त स्थानों की मालिश करें।

**मधुमेह**—प्रतिदिन चौथाई चम्मच नीम की पत्तियों के रस में दो बूंद लहसुन का रस मिलाकर सेवन करने से मधुमेह का रोग जाता रहता है।

**सूजन**—आवां हल्दी और लहसुन—दोनों को पीसकर सूजन वाले स्थान पर बांधने से सूजन चली जाती है। दिल की खराबी से होने वाली सूजन के लिए दो पूती लहसुन, अर्जुन की छाल, साठी की जड़ एवं त्रिफला का काढ़ा बनाकर रोगी को पिलाएं।

**नजला ( जुकाम )**—लहसुन को कुचलकर खाने तथा बार-बार सूंघने से नजला या जुकाम कम हो जाता है।

**दमा ( श्वास रोग )**—लहसुन की 8-10 पूतियों को आग में भूनकर पीस लें। इस चूर्ण में सोमलता, कूट, बहेड़ा, मुलहठी और अर्जुन की छाल का समभाग चूर्ण मिलाएं। फिर एक चम्मच चूर्ण प्रतिदिन शहद के साथ सेवन करें।

**फ्लू**—एक पूती लहसुन, चार पत्ती तुलसी, चार दाने कालीमिर्च और एक चुटकी सेंधा नमक—सबका काढ़ा बनाकर पीने से फ्लू शान्त हो जाता है।

**दाद-खाज**—लहसुन को भूनकर पीस डालें। फिर इसमें घी मिलाकर दाद-खाज पर लगाएं। अवश्य लाभ होगा।

**मुंह के छाले**—लहसुन की दो कलियां कुचलकर एक गिलास पानी में औटाएं। फिर इस पानी को ठंडा करके दिनभर में तीन-चार बार कुल्ला करें। मुंह के छाले ठीक हो जाएंगे।

## दर्द-पीड़ा नाशक फिटकिरी

फिटकिरी एक ऐसी औषधि है जिसके बारे में हर घर की महिलाएं बहुत कुछ जानती हैं। यह त्वचा रोगों को दूर करने, शरीर के भीतरी अंगों को सुरक्षा प्रदान करने, कीड़ों को मारने, दर्द को कम करने और सूजन एवं बादी को शान्त करने की बेजोड़ दवा है। दादी मां प्रायः इसके गुणों का बखान करती हैं। इसके प्रमुख औषधीय उपयोग अगले पृष्ठ पर दिए जा रहे हैं—

**दांत का दर्द**—सरसों के तेल में फिटकिरी का चूर्ण मिलाकर दांतों पर मलने से दर्द तुरन्त रुक जाता है।

**सामान्य ज्वर**—3 ग्राम अदरक और 2 ग्राम फिटकिरी—दोनों की चटनी पीसकर दिन में दो बार गरम पानी से सेवन करें। अवश्य आराम मिलेगा।

**अपच**—2 ग्राम फिटकिरी तथा 1 ग्राम कलमी शोरा—दोनों को खरल करके गुनगुने पानी से सेवन करें।

**मुंह के छाले**—थोड़ी-सी फिटकिरी को आग में या तवे पर फुलाकर फूला बना लें। अब इसमें जरा-सा पिसा हुआ कत्था मिलाएं। दोनों को जीभ पर बुरक कर लार नीचे टपका दें। दिन में तीन-चार बार इस चूर्ण का प्रयोग करने से मुंह के छाले शान्त हो जाएंगे।

**चोट लगना**—यदि शरीर में भीतरी चोट लगी हो और सूजन आ गई हो तो एक गिलास दूध में 1 ग्राम फिटकिरी का चूर्ण मिलाकर पिला दें। भीतरी चोट और सूजन से सहज ही छुटकारा मिल जाएगा।

**त्वचा रोग**—दाद, खाज, खुजली आदि पर फिटकिरी का चूर्ण बुरकें। फिटकिरी के पानी से प्रभावित त्वचा को धोना भी चाहिए। ये दोनों कार्य त्वचा रोगों से जल्दी मुक्ति दिला देते हैं।

## हितकारी धनिया

प्रत्येक घर में धनिया को मसाले के एक अंग के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। लेकिन इसमें इतने गुण हैं कि यह शरीर के अंग-प्रत्यंग को शक्ति प्रदान करता है। हरा धनिया चटनी के रूप में काम आता है। यह पित्त जनित दाह को शान्त करता है। इसके सेवन से तृषा, ज्वर, कब्ज, बवासीर, मन्दाग्नि आदि रोग नष्ट होते हैं। आइए, धनिया की चिकित्सीय उपयोगिता के बारे में कुछ जानकारी प्राप्त करें—

**पेट का दर्द**—धनिया का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में गुलाबजल और मिश्री के साथ लेने से पेट दर्द में तत्काल शान्ति मिलती है।

**कब्ज**—हरा धनिया में टमाटर, कालीमिर्च, जीरा तथा काला नमक मिलाकर चटनी खाने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।

**लू लगना**—धनिया, भुना जीरा तथा काला नमक—तीनों की चटनी बनाकर एक गिलास पानी में घोलकर पी जाएं। लू पास आने से डरेगी।

**सामान्य ज्वर**—सूखा धनिया तथा सोंठ—दोनों को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। 6 ग्राम चूर्ण सुबह और 6 ग्राम शाम को सेवन करें। ऊपर से गाय का दूध पी लें। सामान्य ज्वर तत्काल उतर जाएगा।

**पेशाब में जलन**—सूखा धनिया 10 ग्राम और आंवला 15 ग्राम—दोनों को महीन पीस लें। फिर एक चम्मच चूर्ण को बेल के शरबत के साथ सेवन करें। कुछ ही दिनों में पेशाब की जलन खत्म हो जाएगी।

**आंख दुःखना**—रात को शुद्ध पानी में 20 ग्राम सूखा धनिया भिगो दें। सुबह इस पानी को छानकर ड्रापर से आंखों में डालें।

**सूखी खांसी**—आधा चम्मच सूखा धनिया, आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ, चार दाने कालीमिर्च और जरा-सा सेंधा नमक—सबको खरल करके शहद के साथ सुबह-शाम चाटें। सूखी खांसी ठीक हो जाएगी।

**बवासीर**—थोड़े-से हरे धनिये को पीसकर एक गिलास पानी में घोल लें। इस पानी से गुदा को बार-बार धोएं। यह बवासीर के मस्सों को सुखा देता है।

## वात-पित्त नाशक मुलहठी

मुलहठी के पत्ते गोल और छोटे होते हैं। इसकी लकड़ी तथा जड़ काम में लाई जाती है। यह मीठी, कुछ कड़वी, शीतल, भारी एवं चिकनी होती है। इसमें इतने गुण हैं जिनका वर्णन करना सरल नहीं है। फिर भी यह वीर्य पुष्ट करने वाली, बलकारक, स्वर ठीक करने वाली, पुष्टिदायक, मूत्रवर्द्धक, रक्तपित्त और वात-पित्त नाशक है। यह सूजन, वमन, प्यास, रक्त विकार तथा नेत्र रोगों के लिए अचूक लाभकारी मानी जाती है। दादी मां मुलहठी के गुणों का बखान अपनी बहुओं से करती हैं। उनके अनुसार इसके नुस्खे इस प्रकार हैं—

**जुकाम**—मुलहठी की जड़ का काढ़ा पीने से जुकाम बह जाता है।

**वीर्य-पुष्टता**—5 ग्राम मुलहठी और जरा-सी कालीमिर्च का चूर्ण सेवन करने से शरीर में वीर्य बढ़ता है तथा उसकी पुष्टि होती है।

**मुंह के छाले**—मुलहठी को एक कप पानी में डालकर औटा लें। फिर दो गिलास पानी में इस काढ़े को मिलाकर गरारे करें। यह मुंह के छालों को दूर करने का रामबाण नुस्खा है।

**बुखार**—5 ग्राम मुलहठी, चार कालीमिर्च के दाने और पांच तुलसी की पत्तियां—सबका काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पीने से बुखार शान्त हो जाता है।

**घाव**—फुड़िया, फुंसी, चोट आदि के घाव में बारीक पिसा मुलहठी का चूर्ण लगाकर ऊपर से पट्टी बांधें।

**कब्ज**—रात को 5 ग्राम मुलहठी का चूर्ण दूध के साथ सेवन करने से सुबह शौच साफ आता है।

**प्रदर रोग**—3 ग्राम मुलहठी का चूर्ण शहद के साथ कुछ दिनों तक नित्य चाटने से स्त्रियों का प्रदर रोग ठीक हो जाता है।

# रुचिकारक लौंग

हमारे देश में लौंग को मसालों का राजा माना जाता है। मसाले को स्थायी तथा खुशबूदार बनाने के लिए लौंग का प्रयोग किया जाता है। पान में भी लौंग डालकर खाया जाता है। इसके सेवन से गला खुल जाता है और छाती में जमा कफ बाहर निकल जाता है।

दादी मां इसे परोपकारी दवा के रूप में याद रखती हैं। यह पाचक, पित्त नाशक, कुछ उष्ण, वायु रोग नष्ट करने वाला, दमा, बुखार, अपच, हैजा, सिर दर्द, हिचकी और खांसी आदि रोगों को शान्त करने वाला है। स्त्रियां इसका उपयोग घरेलू चिकित्सा में करती हैं। आइए, हम भी दादी मां द्वारा बताए गए लौंग के औषधीय गुणों की जानकारी प्राप्त करें—

**खांसी**—लौंग, कालीमिर्च, अनार के छिलके और सोंठ—सभी बराबर की मात्रा में लेकर पीस लें। फिर शहद मिलाकर इस चूर्ण को दिन में तीन बार खाएं।

**सिर दर्द**—लौंग को पानी में पीसकर माथे तथा दोनों कनपटियों पर लेप लगाने से सिर दर्द ठीक हो जाता है।

**दांत दर्द**—चार-पांच लौंग पीसकर पानी में डालकर उसे गरम कर लें। फिर इस पानी से कुल्ला करें। दाढ़-दांत के दर्द में लौंग का तेल लगाने से भी काफी आराम मिलता है।

**जी मिचलाना**—एक-दो लौंग मुंह में डालकर धीरे-धीरे चूसने से जी मिचलाना रुक जाता है।

**बुखार**—दो रत्ती क़ी मात्रा में लौंग का चूर्ण गरम पानी से लेने पर बुखार उतर जाता है। इस चूर्ण का सेवन सुबह-शाम करें।

**अपच और गैस**—दो लौंग पीसकर आधा कप पानी में डालकर अच्छी तरह खौला लें। फिर इस पानी को गुनगुने रूप में दिनभर में तीन बार पिएं।

**अम्लपित्त**—भोजन के बाद दो लौंग सुबह और दो शाम को मुंह में डालकर चूसें। कुछ ही दिनों में अम्लपित्त शान्त हो जाएगा।

**दमा**—लौंग, कालीमिर्च, सोंठ तथा अनार के छिलकों को समान मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर सेवन करें। यह छाती पर जमे हुए कफ को निकालता है और श्वास को स्वाभाविक बनाता है।

**गुहेरी**—लौंग को पानी में घिसकर गुहेरी पर लेप करने से वह बैठ जाती है। इससे पलकों की सूजन भी दूर होती है।

**हैजा**—एक गिलास पानी में दो लौंग का चूर्ण और दो चम्मच प्याज का रस मिलाकर रोगी को पिलाने से हैजे का रोग शान्त होता है।

**खसरा**—खसरा में दो लौंग का चूर्ण शहद के साथ दिन में तीन बार चटाएं। इससे बच्चे को बहुत आराम मिलता है।

## अग्नि प्रदीप्तकारी राई

राई दो रंगों में मिलती है—लाल और सफेद। दोनों बहुत गुणकारी एवं अग्नि प्रदीप्तकारी हैं। राई के सेवन से पेट की अग्नि तीव्र होती है जो भोजन पचाने में सहायता करती है। यह पेट के कीड़े मारती है और खाज-खुजली को नष्ट करती है। यह खाने में कुछ तेज तथा चरपरी-सी होती है।

दादी मां के नुस्खों में राई का भी महत्त्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि वे इससे सर्दी-जुकाम, उल्टी, मूर्च्छा, मासिक धर्म, हिचकी, पेट का दर्द, वायु विकार आदि बहुत से रोगों का शमन कर देती हैं। इसका चिकित्सीय उपयोग निम्नवत् है—



*पाचन शक्ति के विकास में राई का जवाब नहीं*

**जुकाम और सर्दी**—राई को पीसकर इसका लेप छाती, नाक तथा पैर के तलवों पर करना चाहिए। तीन-चार दिनों में जुकाम एवं सर्दी शान्त हो जाएंगे।

**पेट का दर्द**—राई का चूर्ण 2 ग्राम की मात्रा में खाकर ऊपर से पानी पी लें। पेट का दर्द तुरन्त रुक जाएगा।

**वायु विकार**—यदि शरीर के किसी जोड़ या हड्डी में वायु विकार के कारण दर्द हो तो राई को पीसकर उसका लेप लगाएं। यह लेप जोड़ों के दर्द को शीघ्र ही ठीक कर देता है।

**उल्टी**—राई को पानी में पीसकर पेट तथा गले में उसका लेप लगाने से उल्टी तत्काल रुक जाती है।

**मूर्च्छा**—राई को पीसकर बार-बार सुंघाने से बेहोशी दूर हो जाती है।

**हिचकी**—राई को पानी में उबालकर, गुनगुना पानी पीने से हिचकियां फौरन रुक जाती हैं।

**मासिक धर्म**—राई को पीसकर चूर्ण बना लें। फिर 3 ग्राम चूर्ण भोजन से पहले खाएं। इससे मासिक धर्म खुलकर आ जाएगा।

## लाभदायक हींग

हींग का प्रयोग दाल, साग-सब्जी में डालने तथा उदर रोग नाशक चूर्ण बनाने में किया जाता है। हींग-जीरा से सब्जी छौंकने तथा दाल बघारने की क्रिया बहुत ही लाभदायक है। छौंक से निकलने वाली वायु जितनी दूर तक जाती है, उतनी दूर का वातावरण सुगंधित हो जाता है। इससे सूक्ष्म जीवाणु, जो स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं, नष्ट हो जाते हैं। असल में हींग एक पेड़ की गोंद है जो पर्वतों पर होता है। गोंद को पकाकर हींग बनाई जाती है।

इसके लिए कच्ची हींग को इकट्ठा करके चमड़े की पेटियों में भरकर मिट्टी में गाड़ देते हैं। इसमें तालाब की मिट्टी बहुत उपयोगी होती है। कुछ दिनों बाद हींग में रासायनिक क्रिया होती है जो उसे मटमैली, पीली, लाल, श्यामवर्ण, सफेद तथा स्वादिष्ट बना देती है। यही हींग अधिकांशतः उपयोग में लाई जाती है। अफगानिस्तान में हींग बहुतायत में तैयार की जाती है। पकी हुई हींग इतनी खुशबूदार होती है कि खुलते ही उसकी खुशबू दूर-दूर तक फैल जाती है। दादी मां द्वारा बताए गए हींग के चिकित्सीय उपयोग निम्नलिखित हैं—

**पेट का दर्द**—हींग को पानी में घोलकर पेट पर लेप करने से पेट का दर्द फौरन रुक जाता है।

**वायु विकार**—1 ग्राम हींग खाकर ऊपर से पानी पीने पर पेट में रुकी वायु निकल जाती है और पेट की आंतें मुलायम हो जाती हैं।

**सिर दर्द**—यदि ठंड से सिर में दर्द हो तो हींग को पानी में घोलकर माथे पर लेप लगाएं। कुछ ही देर में दर्द रुक जाएगा।

**अपच**—हींग, छोटी हर्र, सेंधा नमक, अजवायन तथा कालीमिर्च—सब बराबर की मात्रा में लेकर पीस लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण भोजन के बाद गरम पानी से सेवन करें। अपच की शिकायत दूर हो जाएगी।

**पेट के कीड़े**—पेट में कीड़े प्रायः छोटे बच्चों को हो जाते हैं। इसके लिए हींग को पानी में घोलकर बच्चे को चटाएं तथा गुदा में लगाएं। कृमि नष्ट हो जाएंगे।

**दांत का दर्द**—रुई की फुरेरी को हींग के पानी में भिगोकर दांतों तथा मसूड़ों में लगाने से दांतों का दर्द रुक जाता है।

**शीतपित्त**—हींग को घी में मिलाकर शीतपित्त पर लगाने से रोगी को काफी लाभ होता है।

**जुकाम**—पानी में थोड़ी-सी हींग डालकर उसे अच्छी तरह घोल लें। अब इसे बार-बार सूंघने से नाक तथा माथे में जमा श्लेष्मा बहकर निकल जाता है।

**आवाज में विकार**—तेज बोलने, ठंडे के बाद गरम या गरम के बाद ठंडी चीजें खा लेने के कारण कंठ से साफ आवाज नहीं निकल पाती। इसका उपाय यह है कि एक चुटकी हींग गरम पानी में अच्छी तरह घोलकर उससे गरारे करें।

**प्रसव का कष्ट**—जरा-सी हींग पुराने घी के साथ खाने से प्रसव का कष्ट कम हो जाता है।

**हृदय की दुर्बलता**—सुबह-शाम हींग को गुड़ में रखकर लगभग 20 दिनों तक खाने से हृदय की कमजोरी दूर हो जाती है।

**हिस्टीरिया**—यदि किसी युवती को हिस्टीरिया का दौरा पड़ जाए तो उसे हींग का चूरा सुंघाना चाहिए। थोड़ी देर में युवती को होश आ जाएगा।

**पसली का दर्द**—सर्दी लग जाने के कारण प्राय: बच्चों की पसलियां चलने लगती हैं तथा उनमें पीड़ा भी होती है। ऐसी हालत में थोड़ी-सी हींग पानी में घोलकर पसलियों पर मलनी चाहिए।

## पाचनकारी जायफल

जायफल को औषधियों की पिटारी कहा जाता है। इसमें अफीम की तरह तत्त्व होता है। इसका स्वाद कसैला होता है। इसको गुड़ के साथ खाने पर ऐंठन, मरोड़, पेट दर्द आदि से छुटकारा मिलता है। इसके सेवन से नींद आराम से आ जाती है। यह पाचन क्रिया सुधारता है। बच्चों के सूखा रोग तथा खांसी में बहुत लाभ पहुंचाता है। आइए, कसैले स्वाद वाले जायफल के विषय में हम भी औषधीय जानकारी प्राप्त करें—

**दस्त**—जायफल को पानी में घिसकर दिनभर में तीन-चार बार पीने से दस्त बंद हो जाते हैं।

**वायु विकार**—जायफल को नीबू के रस में घिसकर चाटने से पेट की गैस निकल जाती है तथा पेट हल्का हो जाता है।

**कमर का दर्द**—एक जायफल को कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। फिर उसे तिली के तेल में डालकर पकाएं। अब इसे छानकर दिन में तीन बार कमर की मालिश करें। साथ ही ठंडी चीजों को न खाएं। तख्त पर सोएं।

**नींद न आना**—जायफल को पानी में घिसकर पलकों पर लेप लगाएं। नींद अच्छी आएगी। एक जायफल का चूर्ण करके उसकी चार पुड़िया बनाएं। एक पुड़िया पानी के साथ रात को सेवन करें। आराम की नींद आएगी।

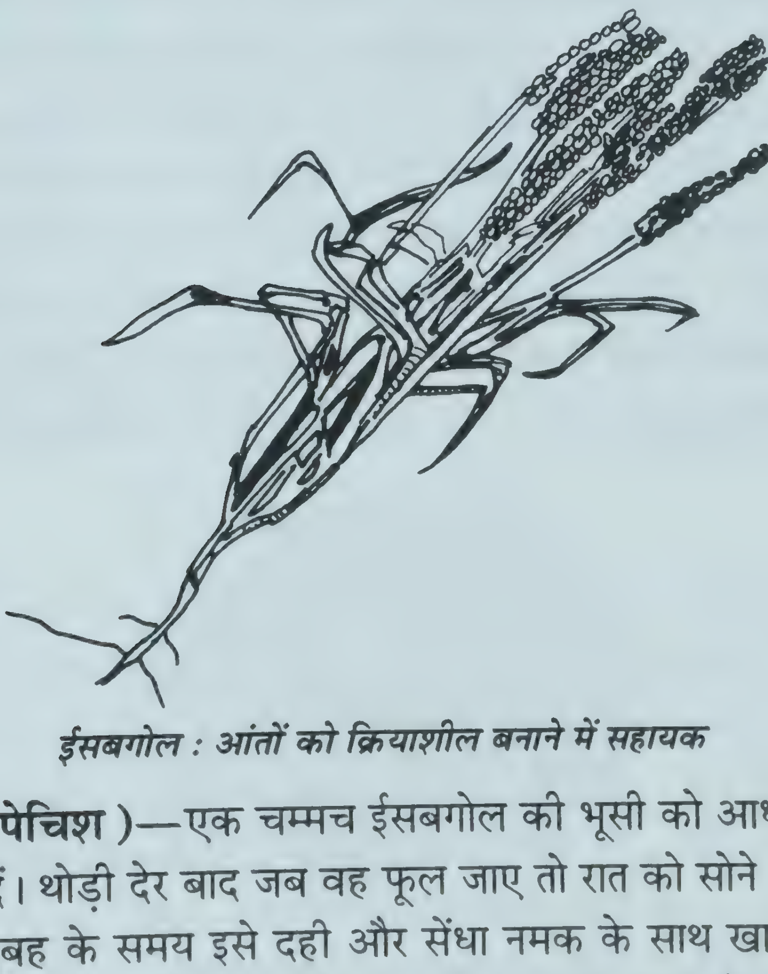
**बवासीर**—जायफल को देशी घी में भूनकर महीन पीस लें। अब इसमें थोड़ी-सी देशी खांड़ मिलाएं। एक चम्मच चूर्ण प्रतिदिन सुबह के समय गुनगुने पानी से सेवन करें। कुछ दिनों के नियमित उपयोग से बवासीर चली जाएगी।

**मुंहासे**—दूध में जायफल को घिसकर मुंहासों पर लेप के रूप में लगाएं।

**उल्टी**—दो रत्ती जायफल का चूर्ण पानी से लेने पर उल्टियां रुक जाती हैं।

## अनमोल ईसबगोल

ईसबगोल की भूसी में थोड़ा-सा लुवाब होता है। यह पेट के सभी रोगों में काम आती है। इसका लुवाब अंतड़ियों में पहुंचकर उनकी क्रिया को तीव्र कर देता है। इसके फलस्वरूप आंतों में जमा पुराना मल सरलता से शौच के समय बाहर निकल जाता है। इसमें लेस होता है जो आंव (पेचिश) तथा मरोड़ को धो डालता है। ईसबगोल बलवर्द्धक, पौष्टिक तथा नपुंसकता को दूर करता है। इसके नियमित सेवन से व्यक्ति में पौरुष शक्ति बनी रहती है। आइए, देखें कि ईसबगोल की भूसी हमारे लिए कितनी उपयोगी है—



*ईसबगोल : आंतों को क्रियाशील बनाने में सहायक*

**आंव ( पेचिश )**—एक चम्मच ईसबगोल की भूसी को आधा किलो मीठे दूध में भिगो दें। थोड़ी देर बाद जब वह फूल जाए तो रात को सोने से पूर्व उसका सेवन करें। सुबह के समय इसे दही और सेंधा नमक के साथ खाएं। चार-पांच दिनों तक नियमित रूप से इसका सेवन करने पर आंव साफ हो जाएगी।

**संग्रहणी**—दो चम्मच ईसबगोल की भूसी, दो हर्र और थोड़ा-सा बेल का सूखा गूदा—तीनों चीजों को पीसकर दो खुराक कर लें। फिर सुबह-शाम इसे दूध से खाएं। इसके प्रयोग से संग्रहणी रोग चला जाता है।

**बवासीर**—रात को दूध में भिगोकर कुछ दिनों तक ईसबगोल की भूसी का प्रयोग करें। बवासीर से शर्तिया छुटकारा मिल जाएगा।

**पेशाब में जलन**—तीन चम्मच ईसबगोल की भूसी को एक गिलास पानी में भिगो दें। उसमें एक चम्मच कच्ची खांड़ मिला लें। इसे दिन में दो बार सेवन करने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है।

**दमा**—प्रतिदिन दो बार दो-दो चम्मच ईसबगोल की भूसी को पानी में भिगोकर सेवन करें। 40 दिनों तक उपयोग करने पर दमा का रोग चला जाएगा।

**दस्त**—एक चम्मच ईसबगोल की भूसी की फंकी लगाकर ऊपर से पानी पी लें। यह दस्तों को रोकने के लिए बहुत ही कारगर चीज है।

## वात नाशक मेथी

मेथी की तासीर गरम होती है। गंगाफल (कद्दू) का बघार मेथी से किया जाता है। बहुत से अचारों में भी मसाले के साथ मेथी पीसकर मिलाई जाती है। गांव तथा शहर सभी जगह जाड़े के मौसम में मेथी का साग बड़े स्वाद से खाया जाता है। इसे मेथिका भी कहते हैं। यह वात रोग नाशक, दीपनी, उष्ण, हृदय को बल देने वाली, कृमि नाशक, वायु गोला, उदरशूल तथा कफ में लाभदायक है। दादी मां द्वारा बताए गए मेथी के चिकित्सीय उपयोग इस प्रकार हैं—

**वात रोग**—थोड़ी-सी मेथी को देशी घी में भून लें। फिर इसको पीसकर थोड़ी-सी शक्कर मिलाएं। अब इसके छोटे-छोटे लड्डू बांध लें। सुबह-शाम एक-एक लड्डू दूध के साथ सेवन करें। वात रोग ठीक हो जाएगा।



*वात रोगों को पनपने नहीं देती मेथी*

**अतिसार**—मेथी के साग को घी में भूनकर जरा-सा सेंधा नमक डालकर खाने से अतिसार शान्त होता है। मेथी के पत्तों का रस पीने से भी अतिसार के रोगी को काफी लाभ मिलता है।

**गठिया**—गुड़ में मेथी का पाक बनाकर खाने से गठिया रोग दूर होता है। मेथी को तेल में पकाकर गठिया वाले स्थानों पर लगाने से भी गठिया का दर्द ठीक हो जाता है। यह बहुत ही उम्दा नुस्खा बताया जाता है।

**चोट की सूजन**—मेथी के पत्तों की पुल्टिस बांधने से चोट की सूजन खत्म हो जाती है।

**कब्ज**—मेथी के पत्तों का साग (सब्जी) सूखी रोटी के साथ खाने से कब्ज टूटता है और मल साफ आता है।

**ज्वर**—मेथी की पत्तियों को घी में भूनकर नमक के साथ खाएं अथवा 3 ग्राम मेथी का चूर्ण फांककर ऊपर से गुनगुना पानी पी लें। दोनों प्रयोगों से बुखार उतर जाता है।

**मधुमेह**—100 ग्राम मेथी के दानों को पीसकर रख लें। इसमें से 5 ग्राम चूर्ण पानी के साथ सेवन करें। मेथी का चूर्ण आटे में मिलाकर रोटी बनवाकर खाने से भी मधुमेह का रोग जाता रहता है।

**जलन**—मेथी के पत्तों को पीसकर पानी में घोलकर सुबह-शाम सेवन करें। मेथी के पत्तों को शरीर में भी मलें। इससे शरीर की जलन दूर होती है।

**खूनी बवासीर**—दो चम्मच मेथी के दानों का चूर्ण एक कप पानी में डालकर काढ़ा बनाकर सेवन करें।

**जल जाना**—त्वचा के जल जाने पर मेथी के दानों को पानी में पीसकर लेप लगाएं। इससे फफोले नहीं पड़ते और जलन दूर होती है।

**भूख न लगना**—5 ग्राम मेथी दाना घी में भून लें। फिर इसे पीसकर शहद के साथ चाटें। कुछ दिनों तक इसका सेवन करने से भूख खुलकर लगती है।

## स्वादिष्ट मसाला जीरा

जीरे के बिना मसालों का कोई महत्त्व नहीं है। जीरे की खुशबू और स्वाद दोनों मनभावन हैं। इस दृष्टि से जीरा पाचक, शीतल, मधुर, वात-पित्त नाशक, गरमी को शान्त करने वाला, दाह को मिटाने वाला तथा पुत्रदायक है। यह बहुत-सी दवाओं में मिलाया जाता है। ठंडाई में, खिचड़ी में, चूर्ण में तथा अचार में जीरा भून-पीसकर डाला जाता है। पीसने पर इसकी खुशबू चारों तरफ फैल जाती है। इसीलिए दादी मां भी इसका औषधीय उपयोग नहीं भूली हैं—

**मुंह की दुर्गंध**—भुने हुए जीरे को पीसकर पानी में घोलकर कुल्ला करने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। यदि अपान वायु निकलने पर दुर्गंध आती हो तो भुने हुए जीरे और काला नमक का चूर्ण सेवन करना चाहिए।

**बुखार**—एक चम्मच जीरा, चार-पांच तुलसी के पत्ते, एक गांठ अदरक तथा दो लौंग—सबका एक कप पानी में काढ़ा बनाकर सुबह-शाम दो-तीन दिनों तक सेवन करने से बुखार उतर जाता है।

**बवासीर**—एक चम्मच जीरा और चौथाई चम्मच कालीमिर्च—दोनों को

पीसकर थोड़े-से शहद में मिलाकर चाटें। यह चूर्ण दिन में तीन बार चार दिनों तक खाने से बवासीर बिलकुल ठीक हो जाती है।

**दस्त**—पतले दस्तों में आधा चम्मच जीरा तवे पर भून-पीसकर शहद के साथ दिन में दो बार चाटें। भोजन के बाद छाछ या दही में जीरे तथा काले नमक का चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

**मलेरिया**—एक चम्मच पिसे हुए जीरे में 10 ग्राम पुराना गुड़ मिला लें। फिर इसकी गोलियां बनाएं। सुबह-शाम एक-एक गोली पानी के साथ खाएं। कुछ दिनों तक इस नुस्खे का नियमित प्रयोग करने से मलेरिया शान्त हो जाएगा।

**खुजली तथा पित्ती**—दो चम्मच जीरे को पानी में उबाल लें। फिर उसे छानकर सारे शरीर पर मलें। थोड़ी देर बाद सादे पानी से स्नान कर लें। खुजली और पित्ती में काफी लाभ होगा।

**फुंसियां**—फुंसियों में पिसा हुआ जीरा पानी में मिलाकर लगाएं।

**पेट दर्द और गैस**—एक चम्मच भुने हुए जीरे का चूर्ण शहद में मिलाकर सेवन करने से पेट का दर्द और गैस जाती रहती है।

**उल्टी**—नीबू के रस में एक चम्मच जीरे का चूर्ण मिलाकर पीने से उल्टियां बंद हो जाती हैं।

**माता के दूध की वृद्धि**—स्तनों में दुग्ध-वृद्धि करने के लिए दो चम्मच भुना हुआ जीरा और 5 ग्राम मिश्री का चूर्ण सेवन करना चाहिए। इस चूर्ण के ऊपर आधा किलो दूध पिएं।

**श्वेत प्रदर**—एक चम्मच भुने हुए जीरे का चूर्ण दूध के साथ सेवन करें। महिलाओं को श्वेत प्रदर में अवश्य लाभ होगा।

**मसूड़े फूलना**—भुना हुआ जीरा और थोड़ा-सा सेंधा नमक पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर मसूड़ों पर मालिश करें।

## प्राकृतिक द्रव्यों का पिटारा ग्वारपाठा

ग्वारपाठे का 'गूदा' दवा बनाने के काम आता है। यह सफेद होता है। दादी मां ने ग्वारपाठा को प्राकृतिक द्रव्यों का पिटारा कहा है क्योंकि इसके गूदे में सचमुच हजारों औषधीय गुण भरे हैं। यह कफ-पित्त विकार को दूर करता है। भोजन पचाकर भूख बढ़ाता है। इसका अर्क कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है। इसके औषधीय गुणों की जानकारी निम्नवत् है—

**चोट की सूजन**—ग्वारपाठे के गूदे की लुगदी बनाकर उसमें चुटकी भर आवां हल्दी मिलाएं। फिर सरसों के तेल में टिकिया बनाकर सेंक लें। अब इसे चोट पर रखकर पट्टी बांध दें। इससे सूजन दूर हो जाती है।

**आंख दुःखना**—ग्वारपाठा का अर्क निचोड़कर आंख में डालने से दुःखती आंख ठीक हो जाती है।

**जलना**—जले हुए स्थान पर ग्वारपाठे का गूदा बांधने से फफोले नहीं पड़ते तथा जलन भी दूर हो जाती है।

**पेट के रोग**—दो चम्मच ग्वारपाठे का ताजा रस, एक चम्मच नीबू का रस तथा दो चम्मच शहद—सबको मिलाकर सुबह-शाम पीने से पेट के समस्त रोग दूर हो जाते हैं।

**कुत्ते का काटा**—ग्वारपाठे का गूदा निकालकर इस पर जरा-सा सेंधा नमक डालें। अब इसे कुत्ते के काटने वाले स्थान पर बांध दें। छः-सात दिन इस नुस्खे का प्रयोग करने से कुत्ते-काटे का प्रभाव खत्म हो जाता है।

**सिर दर्द**—थोड़ा-सा ग्वारपाठे का गूदा गेहूं के आटे में मिलाकर रोटी बनवाकर खाएं। तीन-चार दिनों में पुराना सिर दर्द भी चला जाएगा।

❑ ❑



22

# फलों द्वारा इलाज

फल प्रकृति की अनुपम देन है। इसके सेवन से मनुष्य जहां पेट की आग शांत करता है, वहीं अपने को स्वस्थ एवं नीरोग भी बनाता है। फलों में संपूर्ण जीवनी-शक्ति निहित होती है। इसके द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बिना किसी प्रतिक्रिया के प्राप्त किया जा सकता है। इस अध्याय में हम प्रमुख फलों द्वारा रोगोपचार करने की चर्चा करेंगे।

## बेल

बेल (बिल्व) का पेड़ बड़ा होता है। इसकी पत्तियां तीन दल की होती हैं। उनको बेलपत्र कहते हैं। शिवजी की मूर्ति पर बेलपत्र चढ़ाए जाते हैं। श्रावण के महीने में शैव मतावलम्बी शिवजी की पूजा करते समय बेलपत्रों से ही उनका अभिषेक करते हैं। बेल का पका फल मीठा होता है।

बेल का गूदा बहुत से कामों में प्रयुक्त होता है। इसका गूदा खाने से हर प्रकार के दस्त रुक जाते हैं। बेल का मुरब्बा, शरबत या शिकंजी लेने से भी दस्तों की समाप्ति हो जाती है। बेल की गिरी भी छोटे-मोटे बहुत से रोगों के लिए उपयोगी है। इसके औषधीय उपयोग इस प्रकार हैं—

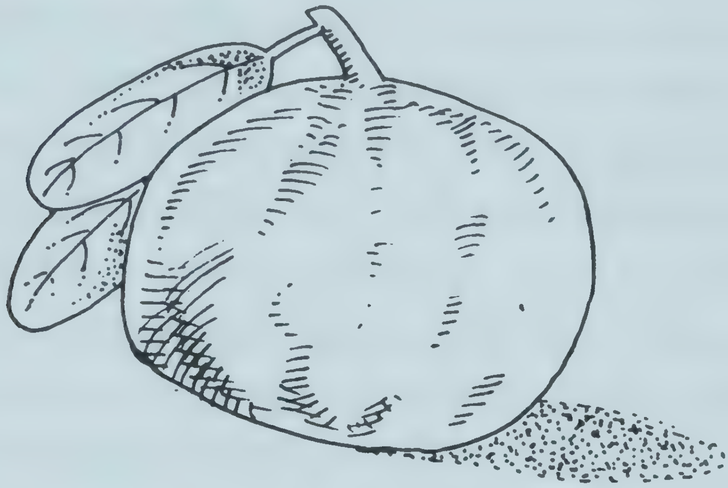
**खूनी बवासीर**—10 ग्राम बेल गिरी, सात कालीमिर्च, 10 ग्राम मिश्री और दो सफेद इलायची के दाने—सबको अच्छी तरह खरल कर लें। फिर इसमें से आधी दवा सुबह और आधी शाम को लेने से खूनी बवासीर चली जाती है।

**रतौंधी**—बेल की पत्तियों का शरबत पीने से रतौंधी का रोग जल्दी ठीक हो जाता है।

**बहरापन**—20 ग्राम बेल का गूदा, 50 ग्राम बकरी का दूध तथा 10 ग्राम गोमूत्र—तीनों चीजों को सरसों के तेल में पका-छानकर कान में डालें। इससे बहरापन दूर हो जाता है।

**मुंह के छाले**—बेल के हरे पत्तों को पानी में उबालकर रोज कुल्ला करने से मुंह के छाले (मुंह आना) दूर हो जाते हैं।

**शरीर की दुर्गंध**—बेलपत्र का रस तिली के तेल में मिलाकर मालिश करें। इससे शरीर की दुर्गंध दूर होती है।



*शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है बेल*

**दस्त**—पके हुए बेल का गूदा खाने या उसे पानी में घोलकर पीने से दस्त रुक जाते हैं। बेल का मुरब्बा या चूर्ण भी दस्तों में अकसीर है।

**खूनी दस्त**—बेल का गूदा, कोसला, जायफल तथा अफीम—सबको पानी में घोलकर मिला लें। फिर पेट पर लेप करें। इससे खूनी दस्त बंद हो जाते हैं।

**दिल की धड़कन**—यदि दिल स्वाभाविक गति से अधिक तेज धड़कता है तो उसे रोग माना जाता है। बेल के पेड़ की थोड़ी-सी छाल को पानी में डालकर अच्छी तरह पकाएं। जब पानी आधा रह जाए तो उसे छानकर पी जाएं। इस काढ़े से दिल की धड़कन स्वाभाविक हो जाती है।

**गर्भवती की उल्टी**—बेल का गूदा तथा धनिया—दोनों का उचित भाग एक कप पानी में डालकर आग पर चढ़ा दें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसमें जरा-सी शक्कर डालकर छान लें। इस काढ़े को पीने से गर्भवती स्त्री की उल्टी बंद हो जाती है।

## नीबू

नीबू छोटा और बड़ा दो प्रकार का होता है। इसका स्वाद खट्टा होता है। लेकिन इसमें इतने अधिक औषधीय गुण हैं कि लोग सभी ऋतुओं में इसका प्रयोग करते हैं। यह प्यास तथा गरमी को शान्त करता है। पेट के कीड़ों को नष्ट करता है और यकृत की खराबी दूर करता है। घरेलू नुस्खों तथा आयुर्वेद की दवाओं में नीबू का प्राय: प्रयोग किया जाता है। लीजिए प्रस्तुत है, दादी मां द्वारा सुझाए गए नीबू के औषधीय लाभ—

**पेट का दर्द**—एक नीबू के रस में एक चम्मच अदरक का रस और दो

चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो-तीन बार चाटने से पेट का दर्द चला जाता है। नीबू की फांक पर काला नमक, भुना जीरा तथा एक रत्ती खाने वाला सोडा डालकर चूसने से भी पेट का दर्द दूर होता है।

**कब्ज**—एक नीबू का रस एक गिलास गरम पानी में निचोड़कर सोने से पहले पी जाएं। कब्ज टूटकर सुबह पेट साफ हो जाएगा।

**दस्त**—एक नीबू को पानी में निचोड़कर उसमें जरा-सा भुना जीरा तथा एक चुटकी काला नमक डालें। इस पानी का सेवन दिन में तीन-चार बार करने से दस्त रुक जाते हैं। यह बड़ा कारगर नुस्खा है।

**भूख न लगना**—नीबू एवं अदरक की चटनी खाने से भूख खुल जाती है। यह प्रयोग कम से कम एक हफ्ता करना चाहिए।

**संग्रहणी**—नीबू को बीच से दो टुकड़े कर लें। इसमें मूंग के दाने के बराबर अफीम रखकर दोनों टुकड़ों को धागे से बांधकर गरम करें। अब इस नीबू को चूसने से संग्रहणी का रोग ठीक हो जाता है। यह कार्य 20 दिनों तक करें।

**उल्टी आना**—नीबू की फांक पर जरा-सी पिसी हुई कालीमिर्च और जरा-सी शक्कर डालकर धीरे-धीरे चूसें। इससे उल्टियां बंद हो जाएंगी।

**पेट के कीड़े**—नीबू के थोड़े-से बीजों को सुखा लें। फिर उनको पीसकर चूर्ण बनाएं। 2 ग्राम चूर्ण नित्य पानी से सेवन करें। पेट के कीड़े नष्ट होकर मल के साथ बाहर निकल जाएंगे।

**अम्लपित्त**—नीबू का रस गरम पानी में डालकर शाम के समय पीने से पेट में बनने वाला अम्लपित्त नष्ट हो जाता है।

**सिर चकराना**—पेट की खराबी से जब गैस ऊपर को चढ़ती है तो सिर चकराने लगता है। एक कप पानी में एक नीबू निचोड़ें। फिर उसमें जरा-सा काला नमक तथा आधा चम्मच जीरा पीसकर मिला दें। दिनभर में इतना पानी तीन-चार बार पीने से सिर का चकराना रुक जाता है।

**दिल घबराना**—दिल घबराने, छाती में दर्द होने तथा सीने में जलन आदि दूर करने के लिए एक नीबू की शिकंजी बनाकर घूंट-घूंट पी जाएं।

**बवासीर**—नीबू का रस छना हुआ दो चम्मच, जैतून का तेल तीन चम्मच और ग्लिसरीन आधा चम्मच—तीनों को मिलाकर रुई के फाहे से बवासीर के मस्सों पर बार-बार लगाएं।

**मलेरिया**—एक नीबू को गरम करके उसमें सेंधा नमक, भुना जीरा तथा कालीमिर्च भरकर चूसें।

**नकसीर**—नथुनों में दो-दो बूंद नीबू का रस टपकाने से नाक से खून आना बंद हो जाता है। यह आजमाया हुआ बेहतरीन नुस्खा है।

## जामुन

जामुन कई प्रकार के होते हैं। लेकिन लोगों को फरैंदा और मीठा जामुन अधिक पसंद आता है। जंगली जामुन खट्टा और छोटा होता है। जामुन का फल भारी, कसैला, मलरोधक, बादी, रूखा तथा कफ-पित्त नाशक होता है। जामुन की गुठली की गिरी बहुत-सी बीमारियां दूर करने में प्रयुक्त की जाती है। जामुन की छाल कसैली, पाक में मधुर, रुचिकारक, पित्त-दाह नाशक, कृमि, अतिसार आदि बीमारियों में बहुत लाभकारी है। आइए, दादी मां द्वारा बताए गए इस फल के औषधीय गुणों के बारे में जानकारी प्राप्त करें—

**पेचिश**—20 ग्राम जामुन की गुठली पानी में पीस लें। फिर इसे आधा कप पानी में घोलें। अब इस पानी को सुबह-शाम पी जाएं। सादी तथा खूनी दोनों प्रकार की पेचिश दूर हो जाएगी।

**दस्त**—जामुन की तीन मुलायम पत्तियों को पीस लें। फिर उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाएं। इस चटनी को दो खुराक के रूप में सुबह-शाम सेवन करें। यह हर प्रकार के दस्तों को रोकने की उत्तम दवा है।

**तिल्ली व मेदा के रोग**—सुबह-शाम आठ-दस जामुन काला नमक और जीरे के चूर्ण के साथ खाएं। इससे तिल्ली, यकृत, मेदा (आमाशय)—सबको बल मिलेगा। इनसे सम्बंधित रोग भी दूर हो जाएंगे।

**मधुमेह**—जामुन की गुठली को सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण सुबह और आधा चम्मच शाम को पानी के साथ सेवन करें। जामुन के मौसम में आठ-दस जामुन नित्य खाएं।

**खांसी**—जामुन के रस में जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर गरम करके सेवन करें। इसे गले पर भी मलें। खांसी में काफी लाभ होगा।

**आवाज बैठना**—जामुन की दो गुठलियां पीसकर शहद में मिलाकर नित्य सेवन करने से बैठी हुई आवाज ठीक हो जाती है।

**पथरी**—आठ-दस पके हुए मीठे जामुन कुछ दिनों तक लगातार खाने से पथरी निकल जाती है।

**स्वप्नदोष**—चार-पांच जामुन की गुठली पीसकर सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करने से स्वप्नदोष का रोग चला जाता है।

## केला

केला बहुत पौष्टिक फल है, लेकिन इसे खाली पेट नहीं खाना चाहिए। क्योंकि यह मल को बांध देता है और कब्ज की शिकायत हो जाती है। इसलिए

केला सदैव भोजन के बाद कम से कम तीन की संख्या में खाना चाहिए। तीन या उससे अधिक केले पेट को साफ करते हैं। रात को केले का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह वायु बनाता है।

त्रिदोष-शांति के लिए केला बहुत लाभदायक है। केला खाने से स्वप्नदोष, प्रमेह एवं नपुंसकता आदि रोग दूर होते हैं। जिन लोगों का शरीर स्थूल है, उनको केला मट्ठे के साथ खाना चाहिए। केला वीर्यवर्द्धक, नेत्र रोगों को ठीक करने वाला और शक्तिदायक खाद्य पदार्थ है। इसमें स्टार्च और शर्करा अधिक मात्रा में होती है। केला खाने से कफ दूर होता है। दूध में मिलाकर बच्चों को केला खिलाएं। इसके औषधीय गुण इस प्रकार हैं—

**वीर्य की वृद्धि**—केला शरीर को पुष्ट करता है और वीर्य बढ़ाता है। चार-पांच केले खाने के बाद भोजन करने की जरूरत नहीं पड़ती।

**सूजन**—केला खाने से शरीर में हर प्रकार की सूजन में आराम मिलता है।

**दाद और खाज**—केले को थोड़े-से नीबू के रस में मथकर दाद, खाज और खुजली पर लगाने से काफी लाभ होता है।

**चोट लगना**—केले को थोड़े-से आटे में मलकर चोट पर पुल्टिस बांधने से चोट ठीक हो जाती है।



*त्रिदोष शांति में केला बहुत लाभकारी है*

**पेट की बीमारियां**—पेट की विभिन्न बीमारियों में केला बहुत लाभदायक है। यह जठराग्नि बढ़ाता है और आमाशय की सूजन खत्म करता है।

**अम्लपित्त**—दो केलों में थोड़ी-सी छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर सेवन करें। इससे कुछ ही दिनों में अम्लपित्त की बीमारी दूर हो जाती है।

**श्वेत प्रदर**—दो केले खाकर ऊपर से 250 ग्राम दूध पिएं। फिर दो चम्मच शहद चाटें। कुछ ही दिनों में श्वेत प्रदर चला जाएगा।

**हृदय में पीड़ा**—दो केलों में पांच चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मथ लें। अब इसे थोड़ा-थोड़ा करके खाएं। यह हृदय के दर्द का अचूक नुस्खा है।

**पेशाब रुक जाना**—चार चम्मच केले के तने के रस में थोड़ा-सा घी या मक्खन मिला लें। फिर इसे उंगली से चाट-चाटकर खाने से रुका हुआ पेशाब जल्दी ही उतर आता है।

**नकसीर**—एक गिलास दूध में दो केले और एक चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर पी जाएं। नकसीर ठीक हो जाएगी।

**दस्त**—दो केले को 100 ग्राम दही के साथ नित्य कुछ दिनों तक खाएं। दस्त रुक जाएंगे।

## अनार

अनार खट्टा भी होता है और मीठा भी। खट्टे अनार के छिलके का अर्क चूसने से खांसी चली जाती है जबकि मीठे अनार को खाने से खून बढ़ता है। इसका छिलका दस्त, ऐंठन, संग्रहणी, कांच निकलना, बवासीर आदि रोगों को दूर करता है। अनार का अर्क शक्कर या सेंधा नमक के साथ पीने से खांसी व श्वास रोग ठीक हो जाते हैं। अनार का छिलका मुंह के छाले दूर करता है। अनार की तासीर ठंडी होती है। अनारों में बेदाना अनार उत्तम माना जाता है। अनार का उपयोग बहुत-से रोगों में किया जाता है। आइए, हम भी देखें कि दादी मां अनार के औषधीय गुणों के विषय में क्या बताती हैं—

**सौन्दर्यवर्द्धक**—अनार के छिलकों को सुखाकर महीन पाउडर (चूर्ण) बना लें। इस चूर्ण को थोड़े-से गुलाबजल में मिलाकर मुंह पर उबटन की तरह मलें। सूख जाने पर बत्तियां छुड़ाकर मुंह धो डालें। चेहरे की झाइयां दूर होकर सुन्दरता बढ़ जाएगी।

**पेट दर्द**—अनार के आधे कप रस में कालीमिर्च और नमक डालकर सेवन करने से पेट का दर्द रुक जाता है।

**दस्त तथा पेचिश**—10-15 ग्राम अनार के सूखे छिलके पीसकर उसमें दो लौंग का चूर्ण मिला दें। फिर उन्हें एक कप पानी में उबालें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसे तीन खुराक के रूप में दिनभर में पिएं। यह दस्त और पेचिश की एक अच्छी दवा मानी जाती है।

**खांसी**—10 ग्राम अनार के छिलके में 2 ग्राम नमक मिलाकर चटनी पीस लें। चौथाई चम्मच चटनी खाकर जरा-सा शहद चाट लें। खांसी ठीक हो जाएगी।

**नकसीर**—दोनों नथुनों में अनार का रस डालने से नाक द्वारा खून आना बंद हो जाता है।

**खूनी बवासीर**—8 ग्राम अनार के छिलके का चूर्ण पानी के साथ सेवन करने से खूनी बवासीर चली जाती है।

**हिस्टीरिया**—15 ग्राम अनार के पत्ते और 10 ग्राम गुलाब के फूल को आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी चौथाई रह जाए तो उसमें चार चम्मच देशी घी मिलाकर दिन में दो बार पिएं। इससे युवतियों को आने वाले हिस्टीरिया के दौरे रुक जाते हैं।

**अरुचि**—60-70 ग्राम अनारदाना, 20 दाने कालीमिर्च, भुना हुआ जीरा आधा चम्मच, एक चुटकी भुनी हींग और दो चुटकी सेंधा नमक—सबको पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण खाने से अरुचि, घबराहट, मिचली आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

**दस्त**—दस्त होने पर आधा कप अनार का रस पी जाएं। तुरन्त लाभ होगा।

**गर्भस्त्राव**—100 ग्राम अनार के पत्ते पीस लें। फिर इसे पानी में घोलकर पी जाएं। गर्भस्त्राव रुक जाएगा।

**मासिक धर्म की अधिकता**—3 ग्राम अनार के सूखे छिलकों के चूर्ण की फंकी मारकर ऊपर से गुनगुना पानी पी लें। लगभग एक सप्ताह तक यह नुस्खा खाने से मासिक धर्म नियमित हो जाएगा।

## पपीता

गांवों में पपीते का पेड़ घर-घर में देखने को मिल जाता है। पपीते का फल लम्बा होता है। कच्चे पपीते के दूध से 'पेपन' नामक पदार्थ बनाया जाता है। पपीते का फल, बीज और पत्ते विभिन्न प्रकार के रोगों में काम आते हैं। कच्चा पपीता मलरोधक, कफ-वात पैदा करने वाला तथा देर से पचने वाला होता है। लेकिन पका पपीता स्वादिष्ट, मधुर, रुचिकारक, पित्त नाशक, पेट में जमे मल को निकालने वाला एवं आंखों की ज्योति बढ़ाने वाला होता है। यह बवासीर, दाद, कृमि तथा पेट के रोगों के लिए बहुत लाभकारी होता है। दादी मां द्वारा सुझाए गए पपीते का चिकित्सीय उपयोग निम्नलिखित है—

**जिगर का बढ़ना**—यदि छोटे बच्चों को जिगर बढ़ने की शिकायत हो तो उन्हें पपीते का रस सुबह-शाम पिलाना चाहिए।

**दस्त**—कच्चा पपीता उबालकर खाने से पुराने दस्त रुक जाते हैं।

**कब्ज**—एक कप पपीते के रस में जरा-सी कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पुराने से पुराना कब्ज भी ठीक हो जाता है।

**कृमि**—पपीते के 10-12 बीज पीसकर पानी में घोलकर पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मर जाते हैं। फिर वे मल के साथ बाहर निकल जाते हैं।

**सुन्दरता**—नित्य पपीता खाने तथा उसका रस मुंह पर मलने से चेहरे की सुन्दरता बढ़ती है।

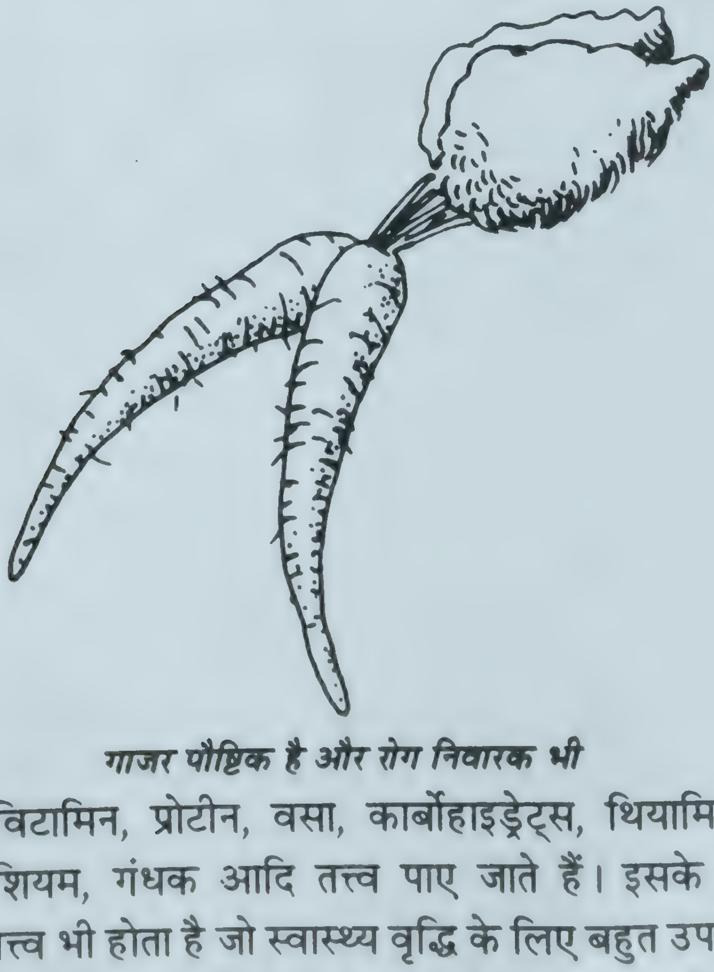
**पीलिया**—एक कप पपीते के रस में एक चुटकी सफेद इलायची का चूर्ण मिलाकर नित्य सेवन करने से पीलिया का रोग चला जाता है।

**दाद**—पपीते का दूध दाद पर लगाने से दाद खत्म हो जाता है।

**दुग्ध वृद्धि**—कच्चे पपीते की सब्जी खाने से माताओं के स्तनों में दूध की वृद्धि होती है।

## गाजर

गाजर सारे भारत में पैदा होती है। यह खाद्य तथा औषधीय गुणों की दृष्टि से बहुत उपयोगी है। कच्ची खाने से लेकर साग-सब्जी, अचार, मुरब्बा, हलवा, औषधि आदि बहुत से रूपों में गाजर का उपयोग होता है। यह मधुर, तिक्त, रसपूर्ण, अग्निदीपक और रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ तथा वात को दूर करने वाली है। गाजर के बीज और पत्ते भी दवा बनाने के काम आते हैं।



*गाजर पौष्टिक है और रोग निवारक भी*

गाजर में विटामिन, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, थियामिन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, गंधक आदि तत्त्व पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें कैरोटीन नामक तत्त्व भी होता है जो स्वास्थ्य वृद्धि के लिए बहुत उपयोगी है। गाजर रक्त शोधक, बल, वीर्य, ओज और जीवनी-शक्ति प्रदान करने वाली अनुपम

सब्जी है। यह आंख, कण्ठ, श्वास नलिका एवं संक्रामक रोगों को दूर करने वाली तथा स्नायुमंडल को सुदृढ़ बनाने वाली है। आइए, हम भी गाजर के औषधीय गुणों का पूरा-पूरा लाभ उठाने की कोशिश करें—

**अजीर्ण-मन्दाग्नि**—भोजन से पहले तथा भोजन के बाद कच्ची गाजर को चबा-चबाकर खाने से मंदाग्नि और अजीर्ण से मुक्ति मिलती है।

**कब्ज**—गाजर का रस एक कप, एक नीबू का रस और दो चम्मच शुद्ध शहद—सबको मिलाकर सुबह के समय पीने से कब्ज दूर होता है।

**दस्त**—गाजर के एक कप ताजे रस में थोड़ा-सा भुना जीरा और थोड़ी-सी पिसी हुई सोंठ मिलाकर पीने से पतले दस्त बन्द हो जाते हैं।

**पीलिया**—गाजर का रस, पालक का रस और संतरे का रस—तीनों 100-100 ग्राम लेकर मिला लें। अब इसे दिनभर में तीन-चार बार पिएं। लगभग 8 दिनों तक नियमित रूप से सेवन करने पर पीलिया का रोग चला जाता है।

**नकसीर**—गाजर के 100 ग्राम रस में एक चम्मच ताजे आंवले का रस और दो चम्मच दूब का रस मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें।

**मस्तिष्क की कमजोरी**—प्रतिदिन सुबह बिना कुछ खाए-पिए 100 ग्राम गाजर के रस में जरा-सा सेंधा नमक डालकर पीने से मस्तिष्क और हृदय दोनों को बल मिलता है।

❑ ❑



23

# रोग नाशक चूर्ण एवं वटी

हम जो कुछ खाते-पीते हैं, उसका प्रभाव हमारे मन, शरीर और आचार-विचार पर पड़ता है। प्रकृति ने हमारे लिए कुछ जरूरी नियम बनाएं हैं ताकि हम उनका विधिवत पालन करते हुए अपने को स्वस्थ और नीरोग रख सकें। दादी मां ने नीरोग रहने एवं स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कुछ घरेलू चूर्ण और वटी बनाने के नुस्खे बताए हैं। इनके द्वारा छोटे-मोटे रोगों तथा उपद्रवों का आसानी से शमन किया जा सकता है। आइए, चूर्ण एवं वटी से सम्बंधित नुस्खों की जानकारी प्राप्त करें—

## कब्ज नाशक चूर्ण

**नुस्खा**—सोंठ, सौंफ, सनाय, छोटी हरड़ और सेंधा नमक—सभी चीजें समान मात्रा में कूट-पीसकर महीन चूर्ण बना लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—प्रतिदिन रात को सोते समय एक चम्मच चूर्ण गुनगुने पानी से लीजिए।

**लाभ**—इसके सेवन से मल शीघ्र व खुलकर आता है जिससे पेट हल्का और साफ हो जाता है। कब्ज, सिर दर्द, अफरा, गैस, पेट का दर्द, गुर्दा रोग आदि के लिए यह चूर्ण बहुत लाभकारी है। लाभ होने पर चूर्ण लेना बंद कर दें।

## अग्निवर्द्धक चूर्ण

**नुस्खा**—भुना हुआ सफेद जीरा 100 ग्राम, सोंठ पिसी हुई 50 ग्राम, सेंधा नमक 150 ग्राम, काला नमक 50 ग्राम, कालीमिर्च 50 ग्राम, नीबू का सत 50 ग्राम और पीपरमेंट 2 ग्राम—सभी चीजों को कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। फिर इसे शीशी में भरकर रख लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—आधा चम्मच चूर्ण भोजन के बाद पानी से लें।

**लाभ**—यह बड़ा स्वादिष्ट और अग्निवर्द्धक चूर्ण है। यह भोजन को अच्छी

तरह पचाकर भूख बढ़ाता है। गैस बढ़ने या अफरा होने पर चूर्ण के सेवन से काफी आराम मिलता है। पेट सम्बंधी सभी विकारों को दूर करने के लिए यह चूर्ण बहुत उपयोगी है।

## वायु नाशक चूर्ण

**नुस्खा**—देवदारु, अजमोद, बायबिड़ंग, सेंधा नमक, पीपरामूल, पीपल, सौंफ एवं कालीमिर्च 20-20 ग्राम तथा बड़ी हरड़, सोंठ और बिधारा 100-100 ग्राम—सबको कूट-पीसकर महीन चूर्ण बनाकर शीशी में रख लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—3 ग्राम चूर्ण पानी के साथ रोज सुबह, दोपहर और शाम को लीजिए।

**लाभ**—यह शरीर में वायु बनने के कारण अंगों में होने वाले दर्द को दूर करता है तथा भोजन को पचाता है।

## शिवाक्षार पाचक चूर्ण

**नुस्खा**—हींग, कालीमिर्च, अजवायन, छोटी हरड़, शुद्ध सज्जीखार तथा सेंधा नमक—सभी चीजें बराबर की मात्रा में लेकर कूट-पीस लें। फिर इसे तीन बार कपड़े से छानें। अब शीशी में बंद करके रख लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—एक चम्मच चूर्ण पानी के साथ सुबह-शाम सेवन करें। जब पेट में गैस बढ़े तो भी सेवन करें।

**लाभ**—यह चूर्ण वायु तथा वात के छोटे-मोटे रोगों को दूर करता है। इसके सेवन से पेट की अग्नि ठीक होती है। अपान वायु बाहर निकल जाती है और कब्ज दूर होता है। यह बच्चों के लिए भी उपयोगी है।

## हिंग्वाष्टक चूर्ण

**नुस्खा**—सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, अजवायन, सेंधा नमक, काला तथा सादा जीरा 10-10 ग्राम और हींग 2 ग्राम—सभी चीजों को अच्छी तरह कूट-पीसकर कपड़छन करके शीशी में भर लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—आधा चम्मच चूर्ण पानी से लें। यह वायु प्रकोप का तुरन्त शमन करता है। चूर्ण को घी में मिलाकर भी ले सकते हैं। इसका सेवन भोजन करने से पूर्व करें।

**लाभ**—गरम पानी के साथ सेवन करने से पेट में रुकी अपान वायु निकल जाती है। पेट का तनाव खत्म होता है। भोजन शीघ्र पचता है तथा वायु की बीमारी ठीक होती है। मन्दाग्नि दूर होती है। भूख खुलकर लगती है।

## नारायण चूर्ण

**नुस्खा**—पीपल 5 ग्राम, निशोथ 25 ग्राम और कच्ची खांड़ 50 ग्राम—इन सबको पीसकर चूर्ण बनाकर शीशी में भरकर रख लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—भोजन करने से पहले आधा चम्मच चूर्ण प्रतिदिन ताजे पानी के साथ सेवन करें।

**लाभ**—यह पेट को मुलायम बनाता है। मल के कड़ेपन को ढीला करता है। कफ, पित्त तथा वायु से उत्पन्न तकलीफ कम करता है।

## लक्षादि चूर्ण

**नुस्खा**—मुलहठी, लाख, भुनी हल्दी, मजीठ तथा नील कमल के फूल—सभी चीजें समान मात्रा में सुखाकर चूर्ण बना लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—सुबह-शाम एक-एक चम्मच चूर्ण गरम पानी के साथ सेवन करें।

**लाभ**—इस चूर्ण को खाने से चार-पांच दिनों में खूनी तथा बादी बवासीर दूर हो जाती है।

## त्रिफला चूर्ण

**नुस्खा**—पीपल, आंवला, हर्र, बहेड़ा और सेंधा नमक—सभी चीजें बराबर की मात्रा में लेकर कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इसे शीशी में भरकर डॉट लगा दें ताकि सीलन न जाने पाए।

**मात्रा व सेवन विधि**—रोग के अनुसार एक से दो चम्मच चूर्ण प्रतिदिन सुबह-शाम शहद के साथ चाटें।

**लाभ**—यह चूर्ण मन्दाग्नि, ज्वर, खांसी, श्वास आदि रोग दूर करता है।

## ब्राह्मी चूर्ण

**नुस्खा**—ब्राह्मी, आंवला, हर्र, बहेड़ा और मुण्डी—सबको बराबर की मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। फिर इसमें थोड़ी-सी कच्ची खांड़ मिला दें।

**मात्रा व सेवन विधि**—यह चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में गाय या बकरी के दूध के साथ सेवन करना चाहिए।

**लाभ**—इस चूर्ण के सेवन से पागलपन, भ्रम, मिरगी आदि मानसिक विकारों में लाभ होता है। साथ ही आंखों की जलन, हाथ-पैर की जलन तथा घबराहट दूर होती है। इससे चित्त शान्त होता है और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

## पेचिश नाशक चूर्ण

**नुस्खा**—सोंठ, नागरमोथा, भुनी हींग, चीता की जड़, अतीस तथा कुण्डा की छाल—सबको कूट-पीसकर कपड़छन कर चूर्ण बना लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—आधा-आधा चम्मच चूर्ण गरम पानी के साथ रोज सुबह और शाम को लें।

**लाभ**—यह चूर्ण आंव, पेचिश, दस्त आदि रोगों को शान्त करता है।

## शृंगवेर चूर्ण

**नुस्खा**—अदरक, लाल चन्दन, हर्र तथा जवाखार—सबको 20-20 ग्राम की मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बना लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—एक चम्मच चूर्ण बकरी के दूध या मट्ठे (छाछ) के साथ सेवन करें।

**लाभ**—पथरी को गलाकर पेशाब के साथ बाहर निकालने में इस चूर्ण का प्रयोग बहुत लाभकारी है।

## चित्रकादि वटी

**नुस्खा**—पीपरामूल, जवाखार, सज्जीखार, चित्रकमूल, नमक, त्रिकुट, भुनी हींग, अजमोद तथा चक—सभी का चूर्ण 20-20 ग्राम लेकर अनार के रस में घोटकर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—2 से 4 गोली तक प्रतिदिन सुबह-शाम कुछ खाने के बाद पानी से सेवन करें।

**लाभ**—यह वटी आंव को खत्म करती है, गैस को शान्त करती है तथा पेट हल्का करती है।

## सैंधवादि चूर्ण

**नुस्खा**—सेंधा नमक, कालीमिर्च एवं फिटकिरी फूली हुई 10-10 ग्राम तथा कपूर व अफीम 2-2 ग्राम—सबको कूट-पीसकर चूर्ण बना लें।

**मात्रा व सेवन विधि**—यह चूर्ण दाढ़ एवं दांत के रोगों में लाभकारी है। अतः सुबह-शाम जरा-सा चूर्ण धीरे-धीरे मसूड़ों पर मलें।

**लाभ**—इस चूर्ण को मसूड़ों पर मलने से दांतों से खून आना, दांतों का टीसना तथा दांतों में दर्द होना बंद हो जाता है।

❑ ❑ ❑





# दादी माँ के
## घरेलू नुस्खे

कमरतोड़ महंगाई और खर्चीली पाश्चात्य चिकित्सा के इस युग में घरेलू मसालदान द्वारा रोग निवारण की उपयोगिता काफी बढ़ जाती है, क्योंकि मसालदान की वस्तुएं प्रत्येक घर में सहज उपलब्ध होती हैं।

बिना किसी साइड या आफ्टर इफेक्ट के तत्काल लाभ पहुंचाने वाले दादी मां के ये घरेलू नुस्ख़े संजीवनी बूटी से कम नहीं हैं। प्रस्तुत पुस्तक रोगों की उत्पत्ति, रोगों की पहचान तथा प्राकृतिक नुस्ख़ों, जड़ी-बूटियों एवं फलों की उपयोगिता का समुचित ज्ञान कराती है।

घर-घर के लिए उपयोगी पुस्तक।

मनोज पब्लिकेशन्स

Rs.60/-